



Kjære spillere og foresatte,

Her vil dere finne all nødvendig informasjon og framgangsmåte for eventuell påmelding til ROOKIES HØST 2026. Vi minner vennlig om å lese teksten nøye!

I NTK er vi opptatt av at man skal kunne ha flere valgmuligheter når det gjelder treningstilbud, slik at alle føler seg sett og er inkludert i vårt program. Derfor har klubben ansatt så mange dyktige trenere med forskjellige ansvarsgrupper. Trenerstaben jobber tett med hverandre dag ut og inn, og sammen med sportslig leder er hovedmålet å optimalisere alle treningsgrupper gjennom vår kompetanse og gode samarbeid. Dette er viktig å nevne innledningsvis, slik at foresatte forstår at det er en "rød tråd" som går gjennom i vår tennisskole - *med hensikt at barna får muligheten til å oppleve idretts glede på sitt beste og kan drive med tennis livet ut, hvis de ønsker.*

Hva er Rookies?

- Rookies er et ekstra tilbud som bygger på vårt Tennis Kids program. Det er dermed egnet for ivrige og aktive turneringsspillere i alderen av 8-12 år, som ønsker å spille mer og som vurderer å velge tennis som hovedidrett.
- Innholdet i treningsprogrammene og selve øktene for Rookies, bygger rundt NTF sin spillerutviklingsplan «Spillerguiden, trykk her». Med et av Norges beste trenerstaber sørges det for tett og tilpasset oppfølging på turneringer, fys økter, camper og ikke minst trening.
- I dette programmet er det større fokus rettet på holdning og verdier rundt: innsats, innstilling, spillestyrke, oppførsel, utviklingspotensial, aktiv deltagelse i turneringer, aktiv deltagelse i camper og generelt høy aktivitet rettet mot tennis. Viktig å bemerke at mye av det ovennevnte også går igjen i Tenniskids, men at elementer som turneringsspill og "oppdragelse" av en konkurransespiller har mer "lavterskel" i Tenniskids. Spillerne i Rookies har ofte også en "mer intens" tilnærming til tennis og viser stor interesse rundt å utvikle sitt spill og kjenne på mestring i kampsituasjoner. Det er derfor dette tilbudet eksisterer.
- Rookies-gruppene er fordelt på årskull og hvert kull har sitt eget program å følge da det er snakk om ulike årsklasser. Spillergruppen er i hovedsak basert på u.10 spillere, og u.12 spillere og har derfor ulike framgangsmåter mtp. turneringsspill og spillerutvikling. Uavhengig av dette regnes også spillergruppen som del av Tenniskids og bør derfor også spille Tennis Kids-turneringer. Vi understreker at alle spillergrupper vil få sin egen aktivitetsplan for hver sesong som gjør det mer oversiktlig over hva som bør spilles i de ulike årsklassene (noe man får tilsendt i starten av sesongen). Se mer informasjon (generell info) under i tabellene.



Rookies 2018 (8 år), 2017 (9 år)

- Spiller med oransje baller
- Varighet på treninger 50min – 1h30min
- Spiller minst 3x i uken i regi av klubben
 - o En av treningene kan være på fredager
- Minimum 1 gang per uke med fystrening på NTK (40min – 1h)
- Deltar på minst 8 turneringer i året
- Oppfordres sterkt til å spille u. 10 Porsche Cup, Tennis Kids Tour turneringer (lagturneringer) og u.10 turneringer.
- Oppfordres sterkt til å delta i camper for Rookies og Tenniskids
- Vi prøver å legge til rette for maks 4 spillere pr. bane
- Turnerings- og aktivitetsplan

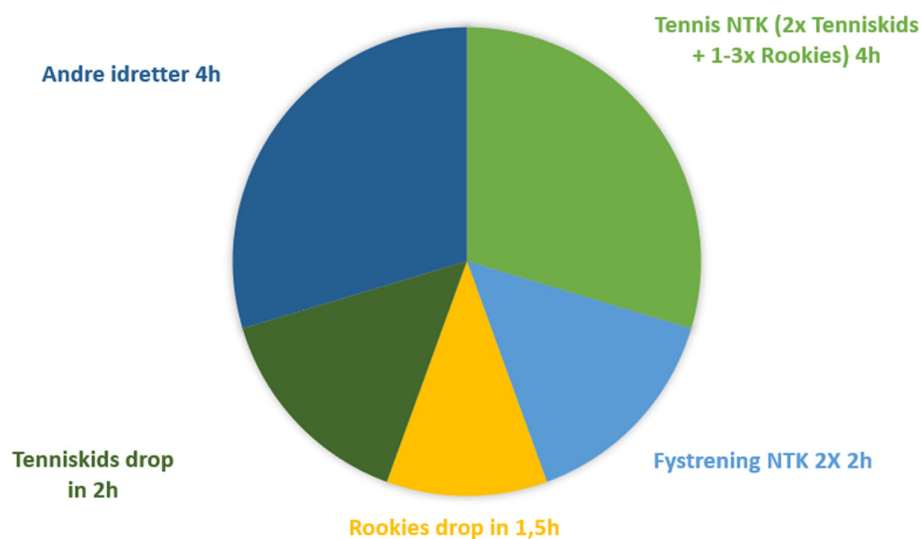
NTF veileder for aktiv grunnleggende start 8-10 år

Alder	Konkurranse			Trening				
	Antall turneringer Per år	Antall turnerings Kamper per år	Type konkurranse	Mengde fysisk trenings timer pr uke	Tennis timer	Totalt antall timer per uke	Minimum antall egentrening av totalen	Hvile og restitusjons uker pr år
8 – 10 år	8 - 12	24 - 36	Klubb baserte turneringer Orange Tour	3 – 5 (2-3 timer i annen idrett)	4 – 8	5 - 12	1 – 3	8

Veiledende tabell hentet fra Spillerguiden, trykk [her](#) for mer info.)

NTK anbefaling for Rookies 8-9 år:

TOTAL ANTALL TIMER PER UKE: 5-12H TOAL





Rookies 2016 (10 år) og 2015 (11 år)

- Spiller med oransje baller (2016)
- Spiller med grønne baller og gule (2015)
- Varighet på treninger 50min – 120min
- Spiller minst 4x i uken i regi av klubben
 - o Tilgjengelig for en morgenøkt (1 av 4 treninger eller i tillegg hvis du ønsker å spille 5x eller mer)
 - o Treninger kan starte på OTA eller i Kolbotn fra 15:00
 - o En av treningsøktene kan være på fredager
- Min. 2 fystreninger per uke med NTK (45-1h)
- Deltar på minst 12 turneringer i året
- Oppfordres sterkt til å spille turneringer som Landsturneringen, Lagturneringer, Regions turneringer og Tennis Kids Tour turneringer
- Oppfordres sterkt til å delta i camper for Rookies og Tennis Kids
- Vi prøver å legge til rette for maks 4 spillere pr. bane
- Turnerings- og aktivitetsplan

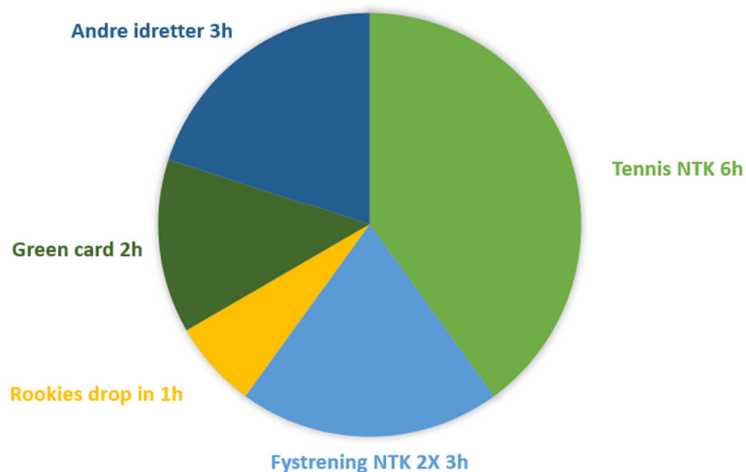
NTF veileder for aktiv grunnleggende start 10-12 år

Alder	Konkurranse			Trening				
	Antall turneringer Per år	Antall turnerings Kamper per år	Type konkurranse	Mengde fysisk trenings timer pr uke	Tennis timer	Totalt antall timer pr uke	Minimum antall egentrening av totalen	Hvile og restitusjonsu ker pr år
10 - 12	8 - 15	24 - 45	Klubb baserte turneringer Green Tour	4 - 6 (2 - 3 timer i annen idrett)	6 - 10	10 - 16	2 - 5	8

(Veiledende tabell hentet fra Spillerguiden, trykk [her](#) for mer info)

NTK anbefaling for Rookies 10-12 år:

TOTAL ANTALL TIMER PER UKE: 10-16H TOAL





VIKTIGE PUNKTER / OFTE STILTE SPØRSMÅL

Hvis barnet mitt ikke ønsker å benytte seg av dette tilbudet, betyr det at han/hun aldri vil kunne melde seg på igjen?

svar: Nei, både TENNISKIDS-ansvarlig og ROOKIES-ansvarlig jobber tett med hverandre og vil tilrettelegge for valget som blir tatt av spilleren og foresatte. Det er flere muligheter i framtiden til å ombestemme seg hvis man ikke er klar. Viktig at man tar et ærlig valg, og at idrettsgleden er alltid prioritert nummer 1.

Hvis barnet mitt blir del av Team Rookies, betyr det da at han/hun kun trener med deltagere av denne spillegruppen?

svar: Man velger selv etter Google Doc mulighetene, men hvis man ønsker å diskutere det nærmere med trener og veiledning er det mulig før man eventuelt velger antall treninger med gruppene. Merk ellers at hver gruppe (alderskull) har sitt eget minimumskrav for x antall treninger.

Hvis man følger TENNISKIDS-programmet, uten å delta i Rookies i alderen 8-12 år. kan barna fortsatt ombestemme seg i en alder av 13/14 eller senere til å spille mer aktivt samt spille turneringer? svar: Spillere som ønsker å bli veldig gode i denne idretten bør starte så tidlig som mulig med riktig tilnærming for å speile målsetningene sine. Man kan starte aktivt spill senere, men det blir betydelig vanskeligere og har man større ambisjoner er det ofte en utfordring "å henge med".

Er det virkelig strengere krav, eller er det bare mer trening? svar: Treningsmodellen er annerledes når man trener i Rookies. Treningene kan virke tøffere, og det er rettet enda mer fokus på disiplin og utvikling av egenskaper som selvstendighet. Når spillerne ønsker å spille mer tennis og turneringer generelt går det hånd i hånd med utvikling av spilleren sin oppdragelse på og utenfor banen slik at han/hun kan yte mest mulig av det som de vil oppnå. Skal de f.eks. forbedre sin serve innenfor en gitt tidsperiode som de ønsker (med veiledning av trenerne), så må det terpes og systematiseres. En typisk Rookies-spiller elsker den følelsen av å ha konkrete mål som han/hun skal jobbe mot, noe som igjen er viktig før man eventuelt velger dette tilbudet.

Foreldreguiden – hva bør jeg som foresatt ta i betraktning?

Først og fremst er det viktig å forstå foreldrerollen i en idrett som tennis. Det har blitt utviklet mye nyttig informasjon for foresatte, og vi anbefaler sterkt at man setter seg inn i lesestoffet vi linker til; trykk [her](#) (foreldreguiden NTF) og trykk [her](#) (foreldreguide NIF). Ellers vil det være viktig å huske at foreldre har ansvar for å følge frister for påmelding til bl.a. turneringer, camper, og andre aktiviteter. Videre er det til stor nytte at foreldre møter opp på foreldremøter hvor mye av veiledningen og informasjonen finner sted. Når det gjelder mer detaljer rundt Rookies programmet, vil det være et oppstartsmøte i august for alle foresatte, hvor alt blir introdusert og lagt frem tydelig.



VIKTIGE PUNKTER / PRAKSISINFO

- Før man eventuelt takker ja til dette programmet, så er det veldig viktig at man leser godt gjennom all informasjon om hva Team Rookies er. Dere vil finne flere PDF-vedlegg med bl.a. betingelser, informasjon om priser osv.
- Det er sterkt anbefalt å forklare barna hva Rookies innebærer, og diskutere om det er noe barna deres virkelig vil.
- Det holder ikke å sende en e-post med bekreftelse. Man må melde sitt ønske videre gjennom Google Forms ved å fylle ut skjema hvis dere skal melde på barnet deres på ROOKIES HØST 2026.
 - [Rookies 8-10 år >>](#)
 - [Rookies 10-12 >>](#)
- Når man er Rookies og Konkurransespiller får man en rekke fordeler, som gratis sparring/lagspill, matchspill og grønt kort i hallen. Vi vil også prøve å legge til rette for drop-in i helgene. Grønt kort gir mulighet til å spille gratis i hallen med andre rookies/konkurranse-spillere med booking mindre enn to timer i forkant. Det er krav til dugnad for utøverne, samt vi viderefører krav til dugnad for foreldrene.

Mål for Rookies-gruppen:

- Skape en NTK klubbspilleridentitet.
- Kjennskap til tennisspesifikke fysiske egenskaper
- Egentrening som en del av spillerutvikling (dvs. uten trener, med andre spillere)
- Frivillig innsatser/dugnader ved å bistå ved egne turneringer og arrangementer
- God holdning på og utenfor banen