

# Att börja tävla i tennis

## För spel i Sverige

Alla spelare som deltar i tennistävlingar sanktionerade i kategori 2-4 skall inneha tävlingslicens från det år man fyller 13 år. Förutom möjligheten att delta i sanktionerade tävlingar innebär licensen att spelarens resultat registreras för beräkning av Tennispoäng. Idag vill vi att alla som börjar tävla från SO touren och uppåt skaffar ett licens nr. Det är gratis fram till 13 år. Alla info hittar du när du går in på [tentour.se](http://tentour.se) för att anmäla till tävling, eller på [tennis.se](http://tennis.se).

## Anmälan internationella tävlingar och licens

På [svenska tennisförbundets hemsida](http://svenska.tennisforbundets.se) ([tennis.se](http://tennis.se)) finns information om internationella tävlingar.

## Hitta tävlingar

På [tennis.se](http://tennis.se) finns även all information du behöver när du vill anmäla dig till tävlingar, både i Sverige och till tävlingar utomlands. Där finns stomkalendern för närmsta årets stora tävlingar samt Tävlingskalendern för alla sanktionerade tävlingar under året. På [tentour.se](http://tentour.se) läggs i princip alla tävlingar upp för anmälan nu för tiden. Skapa ett konto där.

På Hellas hemsida, under verksamhet/juniorer, ligger spelscheman till **tävlingarna i SO Tour**. Det är tävlingar för spelare 5-12 år indelat i Mini, Midi och Maxi. Det är roliga och nyttiga happenings som de allra flesta spelarna provar på och kör mycket i unga år. Tävlingarna har samma röda tråd som det vi gör på träningen. Normalt sätt så är det kanske först aktuellt andra terminen man spelar, när man börjar kunna få ett någorlunda spel ngr gånger över nät på minibanan. Man samlas under ca två timmar och spelar massa korta matcher med hjälp av funktionärer. Ingen utropas till vinnare, alla spelar lika många matcher (minst 4) och alla får guldmedalj. Superbra och roligt för barnen. Vi anordnar flera av dessa tävlingar varje år hos oss, sedan går de på många andra klubbar runt i sthlm i samma form.

För **oerfarna äldre tävlingsspelare** så rekommenderar vi utöver SO touren även att man tittar på tävlingar som arrangeras av Bålsta TK och Kungsängens TK. Oftast lägre nivå på spelarna och även poolspel ibland. Andra poolspelstävlingar dyker upp under året, många gånger på loven – bra med flera matcher även om man förlorar första! Sedan har vi internt KM, Annandagstävlingen och ngr andra under året.

## Anmälan till tävling

- För att hitta vilka tävlingar som finns just för ditt barn. Gå in på hemsidan [www.tentour.se](http://www.tentour.se) eller [tennis.se](http://tennis.se). Eller titta efter anslag som är uppsatta på tennisklubben och hemsidan.
- Du som förälder ansvarar själv för att anmälan blir gjord
- Du som förälder ansvarar för att anmälningsavgiften blir betald (görs oftast direkt vid anm [tentour.se](http://tentour.se))
- Kolla om fler i klubben ska åka till samma tävling. Samåk tilltävlingen, detta skapar gemenskap för både barn och föräldrar.

## På tävlingsplatsen

- När man kommer fram till tävlingsplatsen är det viktigt att **barnet själv** anmäler sig i sekretariatet att hon/han är på plats och redo att spela.
- Barnet måste anmäla sig minst **30 min innan** utsatt tid före match, annars kan det dröja innan matchen kommer igång om tävlings- ledningen inte vet att både spelarna finns på plats.
- Barnet ansvarar själv på att ha koll på när matchen börjar och på vilken bana barnet ska spela. Observera att matchtiden är den tidigaste tiden som erat barn får spela på. Det kan också dröja innan hon/han får spela.

- Anmäler man sig efter utsatt tid, så kan man bli diskvalificerad.

## Förberedelser inför match

- Det är viktigt att följa det uppvärmningsprogram spelaren fått av tränarna i "Träningsupplägget".
- Den som är bäst uppvärmd kommer snabbast in i matchen. – Risken för skador minskar
- Fyll på vattenflaska och ha koll på material och extra energitillskott för lång match.

## Match

- Hälsar på motståndaren och föräldrar innan matchstart.
- Påminn barnet om att ta fram det som behövs under matchen såsom vattenflaska, bananer, handduk mm
- Inbollning 5 min, därefter startar matchen.
- Vid sidbyten finns det möjlighet till vila och dricka och att äta en bit av t ex en banan. Efter det första gamet, så byter man sida utan att sätta sig ned på bänken, därefter så sätter man sig ned efter vartannat game.
- Toabesök kan göras vid sidbytet efter avslutat set.
- Det är vanligt att man applåderar till motståndarens bra bollar

## Efter match

- Vid förlust, gratulera motspelaren och önska lycka till
- Vid vinst, tacka motståndaren och säg några berömmande ord
- Se till att ditt barn lämnar matchresultatet till tävlingsledningen
- Vid vinst be ditt barn ta reda på när och var nästa match skall spelas och mot vem
- Vid förlust tackar ni tävlingsledningen för en trevlig tävling
- Se till att barnet får i sig något att äta, ex. ostfralla och ett glas mjölk, fort efter matchen
- Bli inte arg eller besviken när ditt barn förlorar

## Spela utan domare

De flesta matcher spelas utan domare.

- Var och en dömer på sin egen planhalva.
- En boll skall dömas omedelbart efter nedslaget med ett tydligt utrop om bollen är klart ute eller fel.
- En boll är rätt även om bollens träffyta endast snuddar vid linjens yttersta kant eller om matchen spelas på grus så är bollen rätt om det inte finns ett mellanrum mellan linje och bollavtryck
- Om under spel, boll från annan bana kommer in och stör, avbryt spelet direkt och spela om poängen.
- Den som servar ansvarar för poängräkningen och skall meddela ställningen högt efter varje poäng.
- Vid problem, var inte rädd för att tillkalla tävlingsledaren.
- Som förälder lägger man sig aldrig i domslut, låt tävlingsledning/matchledare/domare sköta detta om det verkligen inte funkar mellan spelarna.

Mer information om tennispelets regler hittar du under [Tävlingshandboken 2004.pdf](#) (ligger på [tennis.se](http://tennis.se))

Läs även dokumentet [Tennisförälder](#) här på vår hemsida!