

Nesodden  
Tennisklubb



# Sportslig klubbhåndbok Nesodden Tennisklubb

Versjon: September 2026

# Innhold

|                                               |         |
|-----------------------------------------------|---------|
| Formål                                        | Side 3  |
| Kurs- og treningsvirksomheter: Kurstyper      | Side 4  |
| Kurs- og treningsvirksomheten: Innhold        | Side 5  |
| Foreldreguide                                 | Side 7  |
| Lagspill                                      | Side 8  |
| Sportslig ledelse, trenere og assistenter     | Side 11 |
| Barneidrett, politiattest og varsling         | Side 12 |
| Publisering av bilder og omtale av resultater | Side 13 |
| Trivselsregler                                | Side 14 |
| Revisjon av Sportslig klubbhåndbok            | Side 15 |

# Formål

Velkommen til NTKs sportslige klubbhåndbok!

Håndboken bygger på klubbens verdier: Læring, Mestring og Trivsel og visjonen om at tennis skal være en sport for livet.

Dette er vårt felles, praktiske verktøy, som beskriver hvordan vi gjennomfører den sportslige delen av den strategiske planen i praksis.

Målet er å sikre forutsigbarhet, kvalitet og en felles standard for trenere, spillere og foresatte. Håndboken eies av Sportslig leder og godkjennes av styret.

Nesodden TK har to overordnede sportslige mål i sin strategiske plan for 2026-2020

- Høy kvalitet i treningshverdagen
  - Vi skal ha en kompetent sportslig stab som sikrer kvalitet og idrettsglede for alle aldre og nivåer i treningsvirksomheten.
- Utvikle gode arrangementer og fokus på lagspill
  - Vi skal ha et aktivt turnerings- og arrangementstilbud for alle aldre og vi skal være en klubb som tilrettelegger for og prioriterer lagspill.



# Kurs- og treningsvirksomheter: Kurstyper

## Tennisskolen

Tennisskolen er et tilbud for barn og ungdom i alderen 5-19 år med fokus på å lære og utvikle gode grunnleggende tennisferdigheter. Tennisskolen deles inn i følgende områder: TFO, barn og ungdom.

- **Tennisskolen - Tennisfritidsordning (TFO)**

Dette er et tilbud til barn i skolealder 1. til 3. klasse der treningene er tidlig på ettermiddagene på ukedager. Vi har et samarbeid med Berger skole, så barn som går der blir hentet av våre trenere og fulgt ned til tennisanlegget. Barn fra andre skoler må ta seg på egen hånd til TFO. Baller: Røde og oransje

- **Tennisskolen – Barn**

Dette er et tilbud til barn fra 5 år og opp til 12 år. Treningene er på ettermiddagene på ukedager. Baller: Røde, oransje og grønne

- **Tennisskolen – Ungdom**

Dette er et tilbud til ungdom fra 13 år til 19 år. Treninger er på ettermiddager og kvelder på ukedager. Baller: Grønne og gule

## Konkurransegruppe (Tilbud under utvikling)

Dette vil være et tilbud for ungdommer som ønsker et mer omfattende tennisprogram. Spillere trener flere økter i organisert tennistrening i uken, gjennomfører egentrening og deltar aktivt i turneringsspill. Det er ingen aldersgrense for deltakelse i konkurransegruppen, men Nesodden TK skal være varsom med å ta inn barn under 12 år i konkurransegruppemiljøet.

## Voksenkurs

Voksenkurs er et tilbud til voksne med fokus på å lære og utvikle gode grunnleggende tekniske og taktiske tennisferdigheter. Voksenkurs deles inn i følgende områder: voksen nybegynner, voksen litt viderekommen og voksen viderekommen. Baller: Oransje, grønn og gul.

# Kurs- og treningsvirksomheten: Innhold

## Metodikk og læringsplan i kurs- og treningsvirksomheten

Nesodden Tennisklubb følger NTPFs/ITFs Play & Stay, hvilket betyr at det brukes ulike banestørrelser, baller og utstyr avhengig av alder og ferdighetsnivå.

For å sikre kvalitet og utvikling av de viktigste kjerneferdighetene følger gruppene en periodisert læringsplan med ukentlige temaer for hver sesong.

Hver trening i Nesodden Tennisklubb skal ha følgende innhold:

1. Tydelig inngang og oppstart med gjennomgang av hovedtema.
2. Trening med hensikt og progresjon – Læring, mestring og trivsel i fokus.
3. Individuelle tilbakemeldinger.
4. Tydelig avslutning og oppsummering av treningen.

## Gruppesammensetninger

Ved påmelding til organisert trening (kurs) i Nesodden TK må kursdeltakere akseptere at det er klubbens trenerteam som setter sammen treningsgruppene etter alder og ferdighetsnivå og at det er naturlig med noe variasjon i ferdighetsnivåer i gruppene. For en spiller som trener flere ganger i uken så prøver trenerteamet å se til at spilleren både trener opp og ned i forhold til sitt ferdighetsnivå. Trenerteamet tar hensyn til ønsker om treningspartnere, men kan ikke garantere at slike ønsker blir imøtekommet. Trenerteamet evaluerer spillernes utvikling kontinuerlig. Flytting mellom nivåer eller grupper skjer primært ved starten av et nytt semester. Nesodden TK forbeholder seg dog retten til å gjøre endringer i sammensettingen av gruppene i løpet av et semester.

## Gruppestørrelser

Dette er klubbens guide for gruppestørrelser, men avvik kan forekomme.

- Tennisfritidsordning (TFO) og Tennisskolen – Barn: Rødt nivå - Opp til 16 barn på en bane og oransje og grønt nivå - mellom 5-8 spillere på en bane.
- Tennisskolen – Ungdom: Grønt og gult nivå - mellom 5-7 spillere på en bane.
- Konkurransesgruppen: Grønt og gult nivå: 4 spillere per bane
- Voksenkurs: Nybegynnere og litt viderekommende - Opp til 6 spillere per bane, viderekommende - 4 spillere per bane

## **Tennis Kids og Tennis Teens**

Nesodden TK er en del av NTPFs barne- og ungdomskonsepter Tennis Kids og Tennis Teens.

Nesodden TK bruker Tennis Kids sine oppdragskort som guide til ferdighetene som må utvikles på hvert nivå i tennisskolen. Oppdragskortene er spesielt utviklet for å matche nivåene i NTPF Tennis Kids Tour. Ferdighetene som kommer frem i oppdragskortene fungerer derfor som kriterier for deltakelse i Tennis Kids Tour på de ulike nivåene.

Tennis Kids Tour er et turneringskonsept, hvor klubbene samarbeider om å avholde turneringene for rødt, oransje og grønt nivå. Konseptet baserer seg på spill etter ferdighetsnivå, slik at alle skal oppleve glede og mestring av å delta. Å spille på Tennis Kids Tour gir spilleren muligheten til å konkurrere for et lag gjennom både kampspill og ferdighetsbaserte aktiviteter.

Tennis Teens er NTPFs ungdomskonsept for rekreasjonsspillerne i alderen 13-19 år, som har vokst seg ut av Tennis Kids. Tennis Teens er først og fremst et arrangementskonsept, hvor ungdommen selv setter rammene for innholdet. Tennisklubben skal være en sosial arena og en møteplass for ungdommen, hvor alle som vil får være med. Målet er derfor at Tennis Teens skal i størst mulig grad drives av ungdommen selv. På den måten blir Tennis Teens både av, for og til ungdom!

# Foreldreguide

Et godt samarbeid mellom klubb og hjem er avgjørende for et trygt og godt miljø fylt med idrettsglede. Det er ønskelig med engasjerte foreldre, som er interesserte i barnas aktiviteter og som ofte er med barna på trening og i konkurranser. Ved å hjelpe og oppmuntre hverandres barn er du med å skape et positivt miljø.

## Hva foresatte kan forvente av Nesodden TK

- Et trygt og inkluderende miljø for barnet ditt.
- Kvalifiserte trenere og assistenter som følger klubbens verdier: Læring, Mestring og Trivsel.
- At barnet blir sett og får oppfølging basert på sitt nivå.

## Hva Nesodden TK forventer av foresatte:

- At dere støtter klubbens verdier: Læring, Mestring og Trivsel.
- At dere bidrar positivt til klubbmiljøet og deltar på dugnad når det kalles inn.
- At dere sørger for at barnet møter presis og med riktig utstyr (sko/racket).
- At dere gir beskjed ved fravær.

**I tillegg følger Nesodden TK følger også Norges Tennis- og Padelforbund sin foreldreguide:**

<https://www.tennisogpadel.no/siteassets/dokumenter/aktiv-klubb/ntpf---foreldreguide-v2.pdf>

# Lagspill

## Divisjonstennis og veteranserier

Sportslig leder påser at hvert lag har utnevnt en lagkaptein.

### Lagkapteinens ansvar

- **Planlegging:** Ved sesongstart, orientere spillerne om kamper og innhente informasjon om hvem som kan spille når.
- **Kontakt:** Være kontaktpunkt for motstanderlag og internt i klubben.
- **Uttak:** Være ansvarlig for laguttak og rangering.
- **Prioritering Ungdom:** Kapteiner skal aktivt jobbe for å prioritere inn yngre spillere som er klare for nivået.
- **Administrasjon:** Sørge for baller og booking av baner til hjemmekamper. Registrere kampresultater i Tournament Software (TS) og planlegge reiser ved bortekamper.
- **Vertskap:** Være en god vert for gjestene ved hjemmekamper.

### Kapasitetsprioritering (Vær)

Dersom utekamper må flyttes inn på grunn av vær, har ordinær kursvirksomhet førsteprioritet på banene.

### Lisens

Spillere som deltar i lagtennis må selv ta ansvar for og betale lisens.

### Retningslinjer og rutiner for booking av baner til lagkamper

Booking av baner til lagkamper skal alltid avklares mellom lagets kaptein og klubbens administrative leder. Følgende gjelder:

1. Lagkamper i utendørsseriene skal som hovedregel spilles på utebaner. Husk at motstanderlaget kan kreve at kamper i utendørsseriene gjennomføres utendørs.

2. En lagkamp i utendørsserien kan spilles innendørs dersom begge lag er enige om dette og det er tilgjengelig kapasitet innendørs.

3. Ved tilgjengelig kapasitet kan klubben reservere både ute- og innebaner for en lagkamp. Kursvirksomhet har imidlertid alltid førsteprioritet på innendørsbanene og vil ikke bli flyttet på grunn av lagkamper.

4. Booking av oppvarmingsbaner før kampstart er som utgangspunkt maks 30 minutter.

I tillegg gjelder følgende:

1. Det er kapteinens ansvar å avklare med motstanderlaget om kampen skal spilles utendørs, innendørs eller utsettes.

2. Dersom et av lagene ikke ønsker å spille innendørs, skal man heller ikke booke baner inne.

3. Dersom kampen flyttes innendørs, skal eventuelt reserverte utebaner frigis umiddelbart og kampen fullføres inne.

4. Kapteinen skal forsikre seg om at begge lag stiller med fullt mannskap. Dersom antall kamper reduseres, skal overskytende baner frigis.

5. Baner som ikke skal benyttes, må avbestilles så tidlig som mulig og senest dagen før kamp. Ved usikre vær- eller baneforhold er siste frist for avbestilling eller ombooking fire timer før kampstart.

6. Dersom en lagkamp avsluttes tidligere enn planlagt, skal dette meldes fra om så snart som mulig slik at ubenyttede baner kan gjøres tilgjengelige for booking.

Disse rutinene skal bidra til best mulig utnyttelse av klubbens banekapasitet og sikre at øvrige medlemmer får tilgang til ledige baner.

## **Lagens bidrag tilbake til klubben**

Klubbens deltakelse i divisjonstennis og veteranserier medfinansieres av lagene. Hvert lag må bidra med å arrangere turneringer eller andre typer arrangementer gjennom året. Dette bidrar til fellesskap, bygger lagkultur og er i tråd med klubbens strategiske plan ved å engasjere frivilligheten med meningsfulle og forutsigbare oppgaver. Lagkapteiner vil bli innkalt til møte med styrerepresentant og sportslig ledelse for planlegging av lagenes ansvar for å arrangere turneringer eller andre arrangementer for å bidra til å dekke klubbens kostnader for lagets kontingenter, reiser etc.

Hvis et lag ikke vil bidra med å arrangere turneringer eller andre arrangementer for klubben så er alternativet at laget står for klubbens alle kostnader for lagets deltakelse i divisjonstennis eller veteranserie.

# Sportslig ledelse, trenere og assistenter

**Sportslig leder:** Har det overordnede faglige ansvaret for all sportslig aktivitet. Utvikler treningsplaner, veileder andre trenere/assistenter, og er ansvarlig for gruppering og sportslig kommunikasjon.

**Trenere:** Er ansvarlig for planlegging og gjennomføring av treninger for sine tildelte grupper, i tråd med klubbens treningsplaner.

**Assistenter:** Bistår mer erfaren trener på banen. Er ofte unge, egne medlemmer under utdanning.

**Trenerkompetanse og utvikling:** Klubbens skal legge til rette for god kompetanseutvikling av sportslige ansatte. Klubben skal aktivt rekruttere assistenter fra egne rekker og legge til rette for at de kan ta nødvendige kurs.

## Etiske retningslinjer for trenere

- Respekter alle uavhengig av kjønn, alder, etnisk bakgrunn, seksuell orientering, politisk tilhørighet eller religion.
- Fremstå positiv i enhver trenersituasjon. Fremstå aldri med sinne eller aggresjon overfor kursdeltagerne.
- Unngå enhver situasjon som er, eller kan bli oppfattet som støtende.
- Vær presis og overhold avtaler. Planlegg alle aktiviteter i forkant.

# Barneidrett og politiattest

## Barneidrett

Sportslig leder i Nesodden TK er barneidrettsansvarlig i klubben og påser at både NIFs bestemmelser om barneidrett og idrettens barnerettigheter er i varetatt.

## Politiattest

Alle med oppgaver i Nesodden TK som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller personer med utviklingshemming, skal vise en merknadsfri politiattest. De som har merknader på sin politiattest skal ikke ha slike oppgaver i idretten. Dette gjør vi for å hindre at personer som tidligere har begått alvorlige lovbrudd, skal kunne gjøre nye lovbrudd i idretten. Klubbens politiattestansvarlig utnevnes av styret,

## Publisering av bilder og omtale av resultater

Vedrørende omtale og bilder av medlemmer (både voksne og barn) på våre websider, sosiale medieplattformer, i lokalaviser eller lignende så gjelder følgende:

- Ved påmelding til kurs, arrangementer og andre aktiviteter i klubbens regi skal det alltid være mulig å reservere seg mot at man selv eller egne barn blir fotografert eller filmet til bruk på klubbens nettsider, sosiale medier og øvrige kommunikasjonskanaler.
- Bilder og videoer skal fremstilles positivt.
- Det skal fokuseres på deltakelse, innsats og glede.
- Det skal være lov å rose personer for gode prestasjoner og resultater.
- Det skal aldri omtales resultater for barn under 10 år.
- Det skal vises varsomhet ved omtale av resultater for barn over 11 år
- Det skal ikke vises til resultater for deltagelse i Tennis Kids sine turneringer.

# Standarder og Trivselsregler

Norges Tennis- og Padelforbund har i samarbeid med et flertall tennisklubber utviklet plakaten « I Klubben vår... » som en standard for trivselsregler i norsk tennis. Nesodden TK følger denne plakaten.



# Revisjon av Sportslig klubbhåndbok

Denne håndboken skal revideres årlig eller etter behov.

Sportslig leder er ansvarlig for å gjennomgå og foreslå eventuelle endringer, i dialog med trenere og sportslig ansvarlig i styret.

Endringer godkjennes av styret.