

# Tränarutbildningar 2019

## Våra kurssteg

### Tennisens Plattform

Första steget i våra kurser är en utbildning på två dagar och innehåller moment som barn och ungdomars utveckling, grundläggande träningslära och tennistechnik. Teoripass varvas med praktik på banan, med ett särskilt fokus på grundläggande slagteknik, koordinationsträning och spelbaserad tennisträning. Efter kursen kan du arbeta som hjälptränare på röd nivå.

**Utvecklingssteg:** Barn- och ungdomsträning.



### TGU 1

Kurslängden är 2 + 2 dagar med inläsning och uppgifter mellan kurstillfällena. Kursen består av teoretisk och praktisk undervisning i tränarskap, träningslära, tennismetodik, tennistechnik, biomekanik, tennistaktik, pedagogik och föreningskunskap.

**Utvecklingssteg:** Fortsättning barn- och ungdomsträning samt vuxenmetodik.

**Förkunskapskrav:** Tennisens Plattform, Plattformen (SISU Idrottsutbildarna) eller TLK 1 + TLK 2.



### TGU 2

De totalt sju kursdagarna, uppdelade vid tre utbildningstillfällen, består av fysiologi och fysisk utveckling; biomekanik och teknikutveckling; tester, planering och periodisering; teknik och videoanalys; kost, skador och återhämtning. I kursen ingår också att man genomför en praktikdag i lägerverksamheten i sin region.

**Utvecklingssteg:** Talangutveckling 11-17 år

**Förkunskapskrav:** TGU 1 eller TK 1



### TGU 3

TGU 3 riktar sig till dig som vill förkovra dig och skaffa nya kunskaper inom Idrottspsykologi, coaching och ledarskap, lärande och taktik. Kursen omfattar tio dagars undervisning, föreläsningar och gemensamt arbete, samt hemuppgifter som genomförs i den miljö där kursdeltagarna är aktiva som tränare. Kursen avslutas med ett självständigt arbete.

**Utvecklingssteg:** Spelarutveckling/prestationsidrott, klubbutveckling

**Förkunskapskrav:** TGU 2, TK 2 eller Steg 3

## Kursdatum och arrangörer 2019

**Tennis Norr**  
TBA

**Tennis Mitt**  
TBA

**Tennis Stockholm**  
• 19–20 januari, Stockholm  
• 9–10 februari, Stockholm  
• 6–7 april, Stockholm  
• 17–18 augusti, Stockholm

**Tennis Syd**  
• 26–27 januari, Kalmar  
• 6–7 april, Malmö  
• 6–7 april, Lund  
• 7–8 juni, Jönköping

**Tennis Väst**  
• 6–7 april, Vänersborg  
• 28–29 september, Hammarö

**Tennis Öst**  
• 2–3 februari, Norrköping  
• 9–10 mars, Eskilstuna

**Tennis Göteborg**  
• 1–2 februari, Göteborg

**Tennis Norr**  
TBA

**Tennis Mitt**  
TBA

**Tennis Stockholm**  
• 13–16 augusti, Stockholm  
(Framtidens ledare)

**Tennis Syd**  
• 7–8 juni i Jönköping och  
7–8 september i Båstad

**Tennis Väst**  
–

**Tennis Öst**  
• 23–24 februari i Strängnäs  
och 16–17 mars i Örebro

**Tennis Göteborg**  
TBA

**Svenska Tennisförbundet**

• 31 maj–1 juni  
13–15 augusti  
15–16 november

**Svenska Tennisförbundet**

• 12–13 maj 2018  
9–10 juni 2018  
15–16 oktober 2018  
14–15 december 2018  
8–9 februari 2019

*Observera att kursen startade 2018.  
Nästa TGU 3-utbildning startar 2020.*

## Kontakt

Kontakta din region om du är osäker på vilken kurs du ska välja, eller om du har frågor om utbildningsprogrammet i din region.

**Norr:** Hans Jansson  
hans.jansson@tennisnorr.se

**Mitt:** Mattias Pennonen  
mattias.pennonen@falutk.se

**Stockholm:** Lena Kubicska  
kansli@tennisstockholm.se

**Väst:** Peter Lindgren  
peter.tennisvast@telia.com

**Öst:** Mirza Beciragic  
mirza@tennisost.se

**Göteborg:** Helena Thornadsson  
helena@tennisgoteborg.se

**Syd:** Magnus Hansson  
magnus@tennissyd.se

**Svenska Tennisförbundet:** Niklas Fjeldstad, niklas.fjeldstad@tennis.se