



MIN UTVECKLINGS- PLAN

FÖR SPELARE CA 12-14 ÅR

Innehåll

Inledning	3
Vision	4
Din utvecklingsmiljö	5
Tränings- och tävlingsplanering	5
Spelarutvecklingshjulet	7
Spelet	8
Fysiskt	10
Mentalt	12
Karaktär	14
Hälsa	16
Avslutning	18
Mall för dig och ditt team	19

INLEDNING

BLI DEN SPELARE DU VILL VARA – STEG FÖR STEG

"Min Utvecklingsplan" är framtagen av Svenska Tennisförbundet med målet att bidra med stöd och kunskap till dig som vill bli så bra som möjligt. Den är kopplad till Spelarutvecklingsplanen och ska vägleda dig oavsett om du vill tävla nationellt eller satsa internationellt.

Att satsa på tennis är en resa där du varje dag får chansen att bli lite bättre – inte bara som spelare, utan också som människa. Det handlar om mer än att vinna matcher. Det handlar om att bygga goda vanor, ta ansvar för din utveckling och göra ditt bästa, även när ingen tittar.

Din utvecklingsplan är ett verktyg som hjälper dig på vägen. Den ger dig möjlighet att stanna upp, reflektera och sätta ord på vad du behöver jobba med – tekniskt, taktiskt, fysiskt, mentalt och i din livsstil. Den hjälper dig också att se det du redan gör bra.

De spelare som utvecklas mest har ofta tre enkla vanor:

1. De sätter mål.
2. De tränar med fokus.
3. De utvärderar och justerar.

Du gör inte den här resan ensam. Din tränare, ditt team och din familj finns där för att stötta dig. Tillsammans skapar ni en trygg och tydlig väg framåt – där du lär dig att ta steg för steg, men också vågar drömma stort.

VISION

UTVECKLA HELA MÄNNISKAN – INTE BARA SPELAREN

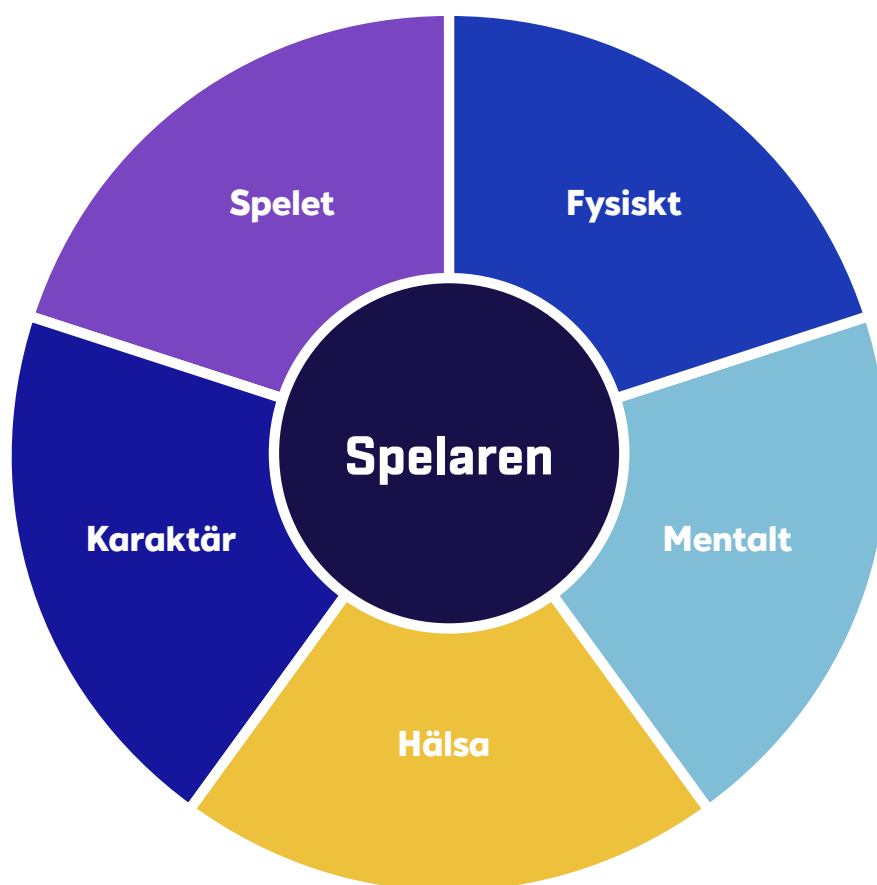
Svensk tennis vill hjälpa dig att nå så långt du kan, på ett sätt som håller över tid. Vår vision är att varje spelare som vill satsa på tennis ska få möjlighet att utvecklas som idrottare och som människa – med sunda värderingar som grund.

Vi tror på vardagens kraft: att växa genom att vara nyfiken, modig och engagerad. Att ta ansvar för sin egen utveckling, samarbeta med andra och bygga vanor som leder mot långsiktiga mål.

Några viktiga egenskaper i utvecklingsprocessen:

- Respekt – för människor, spelet och processen.
- Ansvar – för din utveckling, din attityd och din insats.
- Mod – att våga misslyckas och fortsätta försöka.
- Glädje – att hitta mening och energi i det du gör varje dag.

Genom tydliga utvecklingsplaner och spelarutvecklingshjulet vill vi ge dig en karta för resan. Det handlar inte om att nå toppen snabbt, utan om att skapa en stabil grund som håller hela vägen.



DIN UTVECKLINGSMILJÖ

DÄR DU VÄXER – VARJE DAG

Din utveckling sker inte bara under träningar och matcher, utan i hela miljön du befinner dig i. En bra utvecklingsmiljö är trygg, inspirerande och fylld av människor som vill hjälpa dig att lyckas – på ditt sätt.

Tränare, familj, klubb, skola och träningskompisar är alla viktiga delar av din resa. Tillsammans skapar ni en miljö där du kan lära, trivas och utmanas.

En stark utvecklingsmiljö kännetecknas av:

- Tydlig riktning: du vet vart du vill och vad du behöver göra.
- Kvalitet i vardagen: du tränar med fokus och får feedback som hjälper dig framåt.
- Sunda värderingar: du möts av respekt, ansvar, mod och glädje – varje dag.
- Balans: du tar hand om både kropp och huvud och hittar tid för vila och återhämtning.

När miljön runt dig fungerar och du känner stöd, blir det lättare att växa – både som tennisspelare och som person.

TRÄNINGS- OCH TÄVLINGSPLANERING

UTVECKLINGSVÄG OCH RIKTLINJER FÖR SATSANDE SPELARE CA 12–14 ÅR

Att ta steget från nationell till internationell nivå är en spännande del av din tennissatsning. Det är nu du börjar bygga grunden för framtiden – där träning, tävling, återhämtning och livsstil hänger ihop. För att lyckas på sikt handlar det inte om att göra mest, utan om att göra rätt saker med kvalitet i varje detalj. Du utvecklas genom medveten träning, tydlig planering och genom att ta ansvar för din egen vardag.

På nästa sida hittar du vägledning och exempel på hur en satsning kan se ut under åren 12–14. Det är ingen mall som passar alla, utan ett stöd för dig, din tränare och ditt team att skapa en plan som passar just dig. Kvalitet före kvantitet gäller och mixen av dina träningsstimmar kommer att se olika ut för spelare! Att spela mycket matcher i kombination med din träning är avgörande för din utveckling.

TRÄNINGSTRUKTUR	Nationell	Nationell+	Internationell
Tennisträning och match/vecka	6–8 h	8–10 h	10–12 h
Fysisk träning/vecka (inkl. andra sporter)	2–3 h	3–4 h	4–6 h
Tot. träningsvolym/vecka (inkl. aktiv återhämtning.)	8–11 h	11–14 h	14–18 h
Träningsdagar/vecka	3–4 dagar	4–5 dagar	5–6 dagar

Tävlingsfria veckor: Internationella riktlinjer ca 10–12 träningsset per vecka

Tävlingsreferenser

- **Tävlingsplanering:** RM, Next Gen Cup, SM, övriga nationella tävlingar, seriespel och Tennis Europe U14
- **Antal tävlingar per år:** ca 18+
- **Antal matcher per år:** 75–100 (inklusive singel och dubbel)
- **Fördelning:** singel ca 2/3, dubbel ca 1/3
- **Internationell referens:** introduktion till första internationella tävlingar (Tennis Europe U12, U14), kombinerat med nationella mästerskap och seriespel
- **Utvecklingsbalans:** "33 %-regeln" – ungefär en tredjedel vinster, en tredjedel jämna matcher, en tredjedel förluster

Spannet i tabellen visar en utvecklingsresa: från nationell träningsmiljö och tävlingsfokus inom Sverige, via nationell+ med ökad träningsvolym och gradvis internationell exponering, till internationell nivå enligt riktlinjer från internationella tränings- och tävlingsmiljöer. Spelaren rör sig uppåt i takt med motivation, teknik, fysik och återhämtningsförmåga – inte enbart baserat på ålder eller resultat. Internationella riktlinjer för individuell träning ökar från ca 5–25 % (6–10 år), till 20–35 % (12–14 år), 35–60 % (15–18 år) och 60–80 % (19–25 år). Riktlinjer för ovan volymer är ett snitt över hela året där t.ex. skollov kan utnyttjas för mer aktivitet.

Den här vägledningen visar hur du kan planera din vardag – men för att förstå vad du behöver utveckla inom varje område, kan du nu gå vidare till Spelarutvecklingshjulet.

SPELARUTVECKLINGSHJULET

För att ta nästa steg som tennisspelare räcker det inte att träna fler timmar. Det handlar om att förstå vad du behöver utveckla och varför. Tennis är ett samspel mellan teknik, taktik, fysik, mental styrka och hur du agerar som människa – på och utanför banan.

Spelarutvecklingshjulet hjälper dig att se denna helhet. Det visar vilka områden som tillsammans bygger en stark, balanserad och hållbar spelare, och hur delarna påverkar varandra. När du förstår hjulet kan du träna mer medvetet, sätta tydligare mål och fatta bättre beslut i din vardag som spelare.

UTVECKLINGSSTADIET FÖRDJUPA

I detta stadium börjar du använda Spelarutvecklingshjulet mer aktivt i din träning. Du tränar med större medvetenhet om vad du behöver utveckla och lär dig se sambanden mellan teknik, taktik, fysik, mental styrka och ditt eget ansvar som spelare.

Träningen blir mer strukturerad och målinriktad. Fokus ligger inte längre på att träna mycket, utan på att träna rätt saker vid rätt tillfälle – med kvalitet, fokus och tydligt syfte.

SPELIDENTITET OCH FOKUSOMRÅDEN

I detta skede tränar du på att känna igen spelsituationer och fatta bättre beslut utifrån bollens läge, motståndarens position och dina egna styrkor. En viktig del är att lära dig styra spelet genom att använda banans ytor och kontrollera tid – både genom placering och genom att ta initiativ.

Genom att till exempel ta bollen tidigt, slå i uppstuds eller använda drivvolleys från mittzonen kan du minska motståndarens tid och påverka tempot i spelet. Det gör det möjligt att växla mellan försvar, neutralspel och attack på ett mer medvetet sätt.

Din spelidentitet formas av hur du använder dina styrkor i olika situationer. Genom att utforska olika lösningar och reflektera över vad som fungerar bäst för dig utvecklar du successivt ett sätt att spela som är effektivt, hållbart och autentiskt – ett spel som är ditt eget. Nyfiken kan du skapa ett spel som känns autentiskt, hållbart och effektivt – ett spel som är ditt eget.

SPELET

Här handlar utvecklingen om att spela med medvetenhet och syfte. Du tränar inte bara på hur du slår bollen, utan också på när, varför och vart du slår den. Målet är att kunna använda rätt slag i rätt situation och att fatta smarta beslut utifrån bollens läge, motståndarens position och dina egna styrkor.

Träningen blir mer strukturerad och situationsanpassad. Du lär dig känna igen mönster i spelet – när du ska försvara, hålla trycket eller ta initiativet. Genom att utveckla dina grundslag, ditt fotarbete och din rörelseförmåga lär du dig hantera högre tempo, skapa press och använda banans ytor effektivt. Teknisk och taktisk utveckling handlar i grunden om att förstå spelet och styra det, inte bara reagera. När du tränar med fokus på kvalitet och variation bygger du en spelare som kan anpassa sig, tänka snabbt och påverka matchens rytm – poäng för poäng.

REFLEKTIONSFRÅGOR

Förståelse och fokus

- Vet jag vad jag tränar på just nu – både tekniskt och taktiskt?
- Förstår jag varför jag tränar på de delar jag gör?
- Kan jag förklara vad som är mitt viktigaste utvecklingsmål i spelet just nu?

Beslutsfattande och spelförståelse

- Känner jag igen olika spelsituationer och vet hur jag vill agera i dem?
- Försöker jag aktivt fatta bättre beslut utifrån bollens läge, motståndarens position och mina egna styrkor?

- Använder jag mina styrkor för att skapa press eller kontrollera tempot i spelet?

Teknik, rörelse och variation

- Tränar jag på att slå med kvalitet och variation – t.ex. tempo, riktning och höjd?
- Arbetar jag med mitt fotarbete för att komma rätt till bollen och kunna ta tid från motståndaren?
- Kan jag växla mellan försvar, neutralspel och attack på ett medvetet sätt?

Träningskvalitet och ansvar

- Tränar jag med fokus varje gång jag går på banan?
- Tar jag ansvar för att förstå feedback från tränaren och omsätta den i min träning?
- Reflekterar jag efter träning och match – vad gick bra och vad vill jag förbättra nästa gång?



Scanna för pdf om teknisk och taktisk utveckling

FYSISKT

Din fysiska utveckling handlar om att bygga kroppen för att kunna röra dig effektivt, starkt och hållbart på banan. Det är grunden som gör att du kan träna mer, spela tuffare matcher och hålla en hög nivå över tid.

I den här fasen utvecklas din rörelseförmåga, styrka, snabbhet, uthållighet och balans. Du lär dig hur kroppen ska användas i olika situationer – att starta snabbt, stanna kontrollerat och orka hålla tempot hela matchen. Fysisk träning handlar inte bara om muskler, utan också om koordination, rytm och rörelseekonomi.

Genom att ta hand om kroppen, träna allsidigt och återhämta dig rätt bygger du de förutsättningar som krävs för att nå nästa nivå – både tekniskt, taktiskt och mentalt.

REGELBUNDNA FYSISKA TESTER INOM FÖRBUNDET

Nedan listade tester görs regelbundet inom förbundets verksamhet. Syftet med testerna är att följa spelarens utveckling över tid och säkerställa att fysiken stödjer kraven för ökad tennissatsning.

- 5 hopp (explosivitet och benstyrka)
- 150 meter (snabbhet och anaerob kapacitet)
- 3000 meter (uthållighet och löpekonomi)
- Medicinboll 2 kg, framåt/bakåt (överkroppsstyrka och kraftöverföring)
- Chins / armhävningar (styrka och muskulär uthållighet i överkroppen)
- 20-yard sprint (acceleration och snabbhet på kort distans)

REFLEKTIONSFRÅGOR

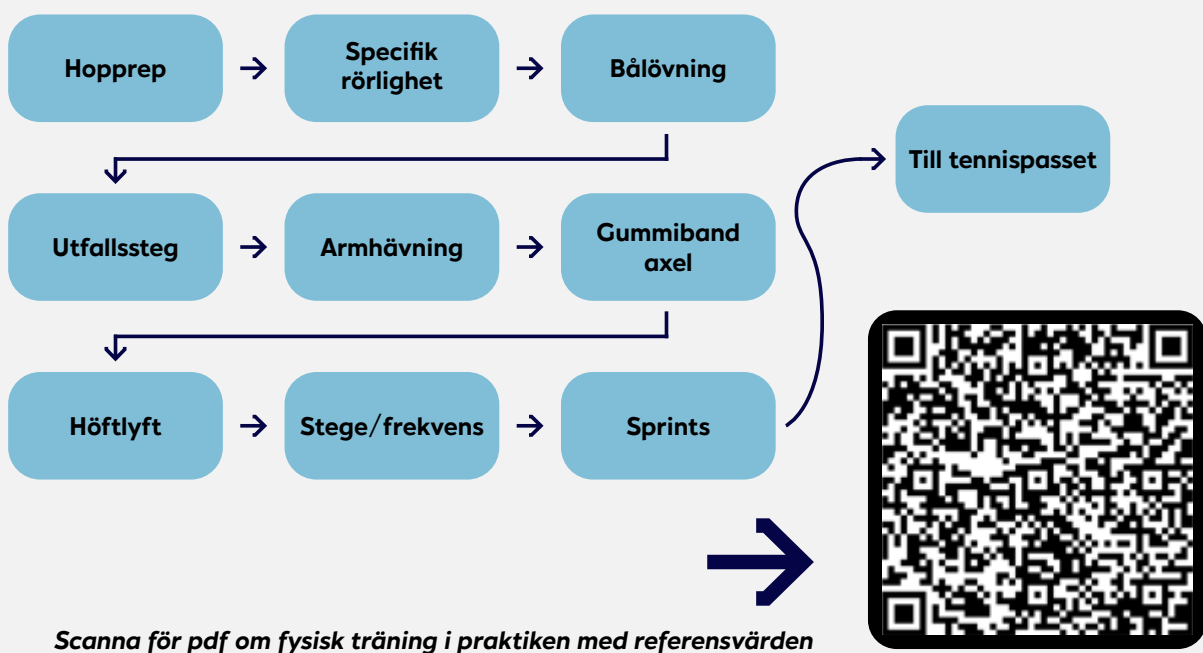
Medvetenhet och förutsättningar

- Känner jag till mina fysiska styrkor och vad jag behöver utveckla?
- Vet jag hur jag kan träna min snabbhet, styrka eller rörlighet på bästa sätt?

Träningsvanor och kvalitet

- Gör jag alltid mitt bästa på fyspassen och förstår varför vi gör övningarna?
- Tränar jag även utanför tennisen – springer, cyklar, andra idrotter eller gör egen fyssträning?
- Tar jag hand om kroppen efter träning och match (nedvarvning, stretch, kost)?

Hur mycket bättre skulle du utvecklas fysiskt på ett år om du 20 minuter före din träningspass inledde med en dynamisk uppvärmning? Se nedan exempel på uppvärmningsprogram.



MENTALT

Din mentala utveckling handlar om hur du tänker, känner och agerar – särskilt när det blir svårt. Det är förmågan att fokusera på rätt saker, hålla humöret i balans och fortsätta kämpa när spelet inte går som du vill.

I den här fasen lär du dig att sätta mål och hålla fokus under längre tid, både i träning och tävling. Du tränar på att hantera motgångar, att ha tålamod när utvecklingen går långsamt och att behålla energin genom hela matchen. Mental styrka handlar inte om att alltid vara positiv, utan om att göra sitt bästa oavsett känsla.

Självförtroende växer när du vågar försöka, även när det finns risk att misslyckas. Mod betyder inte att du inte är nervös – det betyder att du vågar ändå. Genom att förstå och hantera dina känslor lär du dig att vända frustration till fokus och nervositet till energi.

REFLEKTIONSFRÅGOR

Förståelse och fokus

- Vet jag vad jag tränar på just nu – både tekniskt och taktiskt?
- Förstår jag varför jag tränar på de delar jag gör?
- Kan jag förklara vad som är mitt viktigaste utvecklingsmål i spelet just nu?

Målinriktning och fokus

- Vet jag vad jag vill uppnå på kort och lång sikt?

- Kan jag behålla fokus även när träningen blir tuff eller jag tappar några poäng?

Tålamod och uthållighet

- Ger jag alltid mitt bästa, även när det känns motigt eller jag inte får direkt resultat?
- Hur hanterar jag långa matcher eller träningspass där jag blir trött?

Självförtroende och mod

- Tror jag på mig själv i pressade lägen?
- Vågar jag spela mitt spel även när jag är osäker eller rädd att förlora?

Hantera känslor

- Hur reagerar jag när jag blir arg, frustrerad eller nervös?
- Har jag något sätt att lugna mig eller återfå fokus mellan poäng och game?



Scanna för pdf om mental närvaro



KARAKTÄR

Tennis handlar inte bara om sporten, utan också om vem du blir på vägen. Din personliga utveckling handlar om att bygga karaktär, ta ansvar och lära dig samarbeta med andra på och utanför banan.

Att nå framgång kräver hårt arbete och disciplin – att göra det som krävs, även när det är jobbigt eller ingen ser på. Samtidigt är det viktigt att alltid visa ödmjukhet och respekt – för tränare, medspelare, motståndare och spelet i sig.

Din passion och glädje är det som driver dig framåt. Det ska kännas meningsfullt att träna, tävla och utvecklas. Genom att behålla glädjen lär du dig att se utmaningar som möjligheter, inte hinder. Slutligen handlar personlig utveckling om integritet och ansvar – att stå för det du gör, vara pålitlig och agera efter dina värderingar. Det du gör utanför banan påverkar hur du presterar på den. En bra spelare är också en bra lagkamrat och en förebild för andra.

REFLEKTIONSFRÅGOR

Hårt arbete och disciplin

- Gör jag alltid mitt bästa, även när ingen tittar?
- Kommer jag i tid, är förberedd och fokuserad på träning och tävling?

Ödmjukhet och respekt

- Behandlar jag tränare, lagkamrater och motståndare med respekt – oavsett resultat?

- Lyssnar jag på feedback och försöker lära av andra?

Passion och glädje

- Vad är det jag älskar mest med tennis?

- Hur behåller jag glädjen även när det är motigt eller jag förlorar?

Integritet och ansvar

- Tar jag ansvar för min utveckling, mina handlingar och min attityd?

- Hur visar jag att jag är en bra förebild – på och utanför banan?

HÄLSA

För att utvecklas och må bra som tennisspelare behöver du ta hand om hela dig – inte bara träna hårt. Vila och återhämtning är en viktig del av träningen, eftersom det är då kroppen och huvudet byggs upp igen. Utan återhämtning stannar utvecklingen, även om du tränar mycket.

Lika viktigt är att hitta balans i vardagen – mellan tennis, skola, sömn, kompisar och familj. När du planerar din tid klokt och ser till att ha återhämtning, blir du mer fokuserad på banan och trivs bättre i längden. Att ta hand om kroppen genom bra kost, sömn och rutiner visar att du tar din satsning på allvar.

En hälsosam livsstil gör dig inte bara starkare som spelare – den gör dig också mer hållbar som människa.

REFLEKTIONSFRÅGOR

Vila och återhämtning

- Får jag tillräckligt med sömn varje natt?
- Tar jag tid för vila och återhämtning mellan träningsdagar och tävlingar?
- Gör jag något aktivt för att återhämta mig (stretch, promenad, lugn aktivitet)?

Balans i vardagen

- Har jag en bra balans mellan tennis, skola och fritid?
- Hinner jag umgås med familj och vänner på ett sätt som får mig att må bra?
- Planerar jag min vecka så att jag har energi till både träning och återhämtning?



Scanna för pdf om idrottsnutrition



AVSLUTNING: DIN RESA SOM SPELARE

Att satsa på tennis handlar om mycket mer än att vinna poäng och matcher. Det handlar om att lära känna sig själv – att förstå hur du fungerar, vad som motiverar dig och hur du kan utvecklas steg för steg.

Din resa handlar inte om att jämföra dig med andra, utan om att utveckla din egen potential. Ibland går det snabbt framåt, ibland känns det som att det står still – men varje erfarenhet gör dig klokare, starkare och mer redo för nästa steg.

Kom ihåg:

- Det du gör varje dag betyder mer än vad du gör ibland.
- Framsteg kommer av fokus, tålamod och mod att försöka igen.
- Glädje, respekt och nyfikenhet ska alltid vara din drivkraft.

Följande mall är ett exempel på Utvecklingsplan för dig och ditt Team att jobba med för att kontinuerligt planera och utvärdera dina mål kortsiktigt som långsiktigt.



Scanna för mall i Excelformat



MALL FÖR DIG OCH DITT TEAM

Spelares namn:

Födelseår:

Tennistränare:

Fystränare:

TÄVLINGSMÅL 1. Kategori tävling 2. Antal spelade tävlingar 3. Antal matcher singel/dubbel

2026 (ålder 12): 1: 2: 3:

2027 (13): 1: 2: 3:

2028 (14): 1: 2: 3:

UTVECKLINGSMÅL Kopplat till spelaridentitet och spelarutvecklingshjulet

2026 (ålder 12):

2027 (13):

2028 (14):

TRÄNINGSVOLYM (TIMMAR PER VECKA)

	Tennis (tim/vecka)	Fys (tim/vecka)	Totalt antal timmar
Nuläge:			
Nästa period:			

ÖVRIGA KOMMENTARER

UTVECKLINGSPLAN 6 MÅNADER

Spelares namn: Period:

UTVECKLINGSMÅL 6 MÅNADER

Spelet – teknisk utveckling

Spelet – taktisk utveckling

Fysisk utveckling

Mental utveckling

Karaktär – personligt/socialt

Hälsa – livsstil/återhämtning

UTVÄRDERING MED TRÄNARE EFTER PERIODENS SLUT

Lyckades vi med tävlingsmålen?

Lyckades vi med utvecklingsmålen?

ÖVRIGA KOMMENTARER