


HUIPULLE TÄHTÄÄVÄN PELAAJAN URAPOLKU

	Lajin aloittaminen / alle 8-vuotiaat	7–9-vuotiaat	9–11 tytöt 9–12 pojat	12–14 tytöt 13–15 pojat	15–17 tytöt 16–18 pojat	17+ tytöt 18+ pojat
	<ul style="list-style-type: none"> Poikkeuksellisen lahjakkaat pelaajat etenevät pelaajaajan alkuvaiheessa oman kehitystason mukaan Ikäluokittelu on kahdessa ensimmäisessä vaiheessa suuntaa antava Ammattitaitoinen valmentaja osaa asettaa pelaajan oikealle tasolle harjoittelussa 9–11/9–12-vuotiaista eteenpäin kilpailukategoriat ohjaavat toimintaa, TE 12 ensimmäinen kansainvälinen kilpailusarja 					
Toimintatapa	Minitennis (punainen / soft pallo) <ul style="list-style-type: none"> Pieni kenttä (sulkapallo / 12 x 5 m kenttä) kilpailutilanteissa, harjoittelussa käytetään erikoista pelialuetta Soft-pallo kilpailutilanteissa, harjoittelussa käytetään erikokoisia palloja Pelaajalle sopiva mailakoko Team-toiminta, ryhmävalmennus Lyhyitä otteluita, paljon otteluita yhden kilpailun aikana Lapset nauttivat pelaamisesta, harjoittelemisesta ja kilpailemisesta 	Semitennis (oranssi / vihreä pallo) <ul style="list-style-type: none"> Toiminta 18 m x 5,5 m kentällä kilpailutilanteissa, harjoittelussa käytetään erikoista pelialuetta Puolikova pallo kilpailuissa kilpailutilanteissa, harjoittelussa käytetään erikokoisia palloja Pistelasku tie-break -muotoinen / lyhyitä otteluita n. 20–30 min – loppupeleissä korkeintaan erän otteluita Ryhmävalmennusta max. 4 pelaajaa / kenttä, valmennus muuttuu henkilökohtaisemmaksi 				
Tekniset taidot	<ul style="list-style-type: none"> Pelaajalla on perusotteen löyneysiä <ul style="list-style-type: none"> – syöttöte – kämmenote – rysty yhdellä tai kahdella kädellä Syötön, perusyöntien, lentoyöntien teknisten perusteiden osaaminen soft-pallolla Pystyy lyömään liikkeestä tenniksen peruslyöntiä hyvästä tasapainosta Mailan hallinta osumakohdassa erilaisissa tilanteissa 	<ul style="list-style-type: none"> Pelaaja osaa teknisesti syötön, peruslyönnit ja lentoyönnit puolikovalta pallolla Pelaaja tiedostaa lyöntien kiertete syötössä ja peruslyönneissä Pelaaja pystyy lyömään liikkeestä tenniksen peruslyöntiä hyvästä tasapainosta puolikovalta pallolla Pelaaja hallitsee mailan lavan osumakohdassa erilaisissa tilanteissa puolikovalta pallolla Syötön palautuksen harjoittelun painottaminen työtöillä ja pojilla 	<ul style="list-style-type: none"> Pelaaja hallitsee peruslyönnit, lentolyönnit ja syötön perustekniikan kovalla pallolla ja koko kentällä Pelaaja osaa lyödä eri kierteteitä ja erikoislyönnejä Pelaaja pystyy lyömään liikkeestä tenniksen peruslyöntiä hyvästä tasapainosta Pelaaja hallitsee mailan osumakohdassa erilaisissa tilanteissa Pelaajien oltava 11–12-vuotiaina teknisesti "valmiita" Syötön palautuksen harjoittelun painottaminen työtöillä ja pojilla 	<ul style="list-style-type: none"> Pojat <ul style="list-style-type: none"> – Pystyy tekemään syötöllä pisteitä – Nopeus, tarkkuus, monipuolisuus Tytöt <ul style="list-style-type: none"> – Pystyy rakentamaan pisteitä omilla syötöillä – Tarkkuus, nopeus, monipuolisuus – Syötön palautuksen harjoittelun painottaminen työtöillä ja pojilla – Osaa soveltaa lyöntitekniikkaa erilaisissa tilanteissa ja eri alustan mukaan (rytmi, osumakohta, taakse vienti ja saatto) – Osaa soveltaa liikkumistekniikkaa pelitilanteen ja alustan mukaisesti kentällä (rytmi ja tasapaino) 	<ul style="list-style-type: none"> Pojat <ul style="list-style-type: none"> – Pystyy tekemään syötöllä pisteitä – Pystyy rakentamaan myös 2. syötöllä pisteitä – Nopeus, tarkkuus, monipuolisuus Tytöt <ul style="list-style-type: none"> – Pystyy tekemään syötöllä pisteitä – Tarkkuus, nopeus, monipuolisuus – Kyky tuottaa lyöntiin vauhtia taloudellisesti – Osaa soveltaa lyöntitekniikkaa erilaisissa tilanteissa ja eri alustan mukaan (rytmi, osumakohta, taakse vienti ja saatto) – Osaa soveltaa liikkumistekniikkaa pelitilanteen ja alustan mukaisesti kentällä (rytmi ja tasapaino) 	<ul style="list-style-type: none"> Peltyyliin soveltuva tekniikka jota pystyy tilanteen mukaisesti soveltamaan Tehokkaat ja varmat aseet – syöttö ja vähintään yksi toinen lyönti Kyky tuottaa lyöntiin vauhtia taloudellisesti Osaa soveltaa lyöntitekniikkaa erilaisissa tilanteissa ja eri alustan mukaan (rytmi, osumakohta, taakse vienti ja saatto) Osaa soveltaa liikkumistekniikkaa pelitilanteen ja alustan mukaisesti kentällä (rytmi ja tasapaino)
Fyysiset taidot	<ul style="list-style-type: none"> Liikunnallisten yleistaitojen kehittäminen – mm. heittotaito yläkautta Koordinaatiokyky <ul style="list-style-type: none"> – Silmä–käsi, silmä–jalja, jalja–käsi -koordinaatio Tasapaino <ul style="list-style-type: none"> – Kehon hallinta Reaktiokyky Suuntautumiskyky Rytmittämiskyky Yhdistelykyky Sopeutumiskyky Monipuolinen liikunta, muiden lajien harrastaminen 	<ul style="list-style-type: none"> Liikunnallisten yleistaitojen hallitseminen <ul style="list-style-type: none"> – Kehittynyt heittotaito yläkautta Koordinaatiokyky <ul style="list-style-type: none"> – Silmä–käsi, silmä–jalja, jalja–käsi -koordinaatio Tasapaino <ul style="list-style-type: none"> – Kehon hallinta Reaktiokyky Suuntautumiskyky Rytmittämiskyky Yhdistelykyky Sopeutumiskyky Pelaaja harrastaa liikuntaa monipuolisesti Pelaaja tekee säännöllisesti alku- ja loppuverryttelyä ennen harjoituksen alkua 	HERKKYYSKAUSI ENNEN MURROSIKÄÄ: Nopeus, notkeus ja koordinaatio <ul style="list-style-type: none"> Nopeus <ul style="list-style-type: none"> – räjähtävä nopeus, liikenopeus, nopeuskoordinaatio Notkeus <ul style="list-style-type: none"> – nivelten liikelaajuudet lajin vaatimusten mukaisella tasolla Liikunnallisten yleistaitojen hallitseminen <ul style="list-style-type: none"> – Kehittynyt heittotaito yläkautta Koordinaatiokyky <ul style="list-style-type: none"> – Silmä–käsi, silmä–jalja, jalja–käsi -koordinaatio Tasapaino <ul style="list-style-type: none"> – Kehon hallinta (mm. keskivartalon hallinta) Motoristen perustaitojen hallinta Pelaaja harrastaa liikuntaa monipuolisesti Pelaaja tekee säännöllisesti alku- ja loppuverryttelyä ennen harjoituksen alkua 	<ul style="list-style-type: none"> Liikunnallisten yleistaitojen ja koordinaation säilyttäminen ja kehittäminen <ul style="list-style-type: none"> – Murosiän aiheuttamat haasteet Ohjelmoidun fyysisen harjoittelun aloittaminen <ul style="list-style-type: none"> – Voimaharjoittelun opetteleminen Liikkuvuuden säilyttäminen ja kehittäminen <ul style="list-style-type: none"> – Harjoittelun perusteiden oppiminen – Ravinto – Lepo / palautuminen – Laadukas harjoittelu – Lihashuolto Monipuolinen liikunta Omatoimisuus harjoittelussa lisäänty Laaditun harjoitusohjelman noudattaminen 	HERKKYYSKAUSI MURROSIÄN JÄLKEEN: Voimaominaisuudet <ul style="list-style-type: none"> Lajin vaatimien nopeus- ja voimaominaisuuksien kehittäminen <ul style="list-style-type: none"> – Nopeusvoima, ketteryyss, kimmoisuus, räjähtävyys, suunnanmuutosnopeus – Erityinen huomio keskivartalon kehittämiseen – Kestävyys: lajinomainen kestävyys (nopeus) ja peruskestävyys Huoltavan harjoittelun merkitys korostuu – vammojen ennaltaehkäiseminen Lihastasapainon ylläpitäminen <ul style="list-style-type: none"> – Liikkuvuusharjoittelu – Aerobinen harjoittelu – Lihaskestävysharjoittelu Liikunnallisten yleistaitojen ja koordinaation säilyttäminen ja kehittäminen <ul style="list-style-type: none"> – Murosiän aiheuttamat haasteet Liikkuvuuden säilyttäminen ja kehittäminen <ul style="list-style-type: none"> – Harjoittelu muuttuu ammattimaisemmaksi 	<ul style="list-style-type: none"> Lajin vaatimien nopeus- ja voimaominaisuuksien ylläpitäminen ja kehittäminen <ul style="list-style-type: none"> – Nopeusvoima, ketteryyss, kimmoisuus, räjähtävyys, suunnanmuutosnopeus – Erityinen huomio keskivartalon kehittämiseen – Kestävyys: lajinomainen kestävyys (nopeus) ja peruskestävyys Huoltavan harjoittelun merkitys korostuu – vammojen ennaltaehkäiseminen Lihastasapainon ylläpitäminen <ul style="list-style-type: none"> – Liikkuvuusharjoittelu – Aerobinen harjoittelu – Lihaskestävysharjoittelu Liikkuvuuden säilyttäminen ja kehittäminen <ul style="list-style-type: none"> – Harjoittelu ja kilpaileminen ammattimaista (tukitoimet)
Testit			<ul style="list-style-type: none"> Nopeustestit <ul style="list-style-type: none"> – kentällä liikkuminen (ketteryyss) – 20 metrin juoksu – nopeuskoordinaatio – loikkatestit (vauhditon pituus, 5-loikka) Notkeustestit <ul style="list-style-type: none"> – alavartalon räjähtävä voimantuotto: yhten jalan varassa tasapaino – keskivartalon hallinta 3D (tukiliihakset) – pallon heitto Kestävyys ja urheilullisuus: 1000 m 	<ul style="list-style-type: none"> Nopeustestit <ul style="list-style-type: none"> – kentällä liikkuminen (ketteryyss) – 20 metrin juoksu – nopeuskoordinaatio – loikkatestit (vauhditon pituus, 5-loikka) Lihaskestävyys ja -voimatestit <ul style="list-style-type: none"> – vatsa- ja selkälihakset – ylävartalo: etunojapunnerrukset ja leuanveto / ylätaajaveto – räjähtävyys ja koko liikeketjun voimantuotto: kuntopallon heitot Notkeustestit <ul style="list-style-type: none"> – alavartalon räjähtävä voimantuotto: kontaktimattohypyt – räjähtävyys ja koko liikeketjun voimantuotto: kuntopallon heitot – alavartalon maksimivoima: yhten jalan kyykky ohjatulla tangolla x 3 – ylävartalon maksimivoima: penkkipunnerrus x 3, leuanveto – lihaskestävyytestit: vaikuttaja / vastavaikuttajaliihakset, vasen / oikea puoli Notkeustestit <ul style="list-style-type: none"> – alavartalon räjähtävä voimantuotto: kontaktimattohypyt – räjähtävyys ja koko liikeketjun voimantuotto: kuntopallon heitot – alavartalon maksimivoima: yhten jalan kyykky ohjatulla tangolla x 3 – ylävartalon maksimivoima: penkkipunnerrus x 3, leuanveto – lihaskestävyytestit: vaikuttaja / vastavaikuttajaliihakset, vasen / oikea puoli Koordinatio, tasapaino ja kehonhallinta <ul style="list-style-type: none"> – yhten jalan varassa tasapaino – keskivartalon hallinta 3D (tukiliihakset) Kestävyys ja urheilullisuus: Cooper / suora hapenottokykytesti 	<ul style="list-style-type: none"> Nopeustestit <ul style="list-style-type: none"> – kentällä liikkuminen (ketteryyss) – 20 metrin juoksu – nopeuskoordinaatio – loikkatestit (vauhditon pituus, 5-loikka) Voimatestit <ul style="list-style-type: none"> – alavartalon räjähtävä voimantuotto: kontaktimattohypyt – räjähtävyys ja koko liikeketjun voimantuotto: kuntopallon heitot – alavartalon maksimivoima: yhten jalan kyykky ohjatulla tangolla x 3 – ylävartalon maksimivoima: penkkipunnerrus x 3, leuanveto – lihaskestävyytestit: vaikuttaja / vastavaikuttajaliihakset, vasen / oikea puoli Notkeustestit <ul style="list-style-type: none"> – alavartalon räjähtävä voimantuotto: kontaktimattohypyt – räjähtävyys ja koko liikeketjun voimantuotto: kuntopallon heitot – alavartalon maksimivoima: yhten jalan kyykky ohjatulla tangolla x 3 – ylävartalon maksimivoima: penkkipunnerrus x 3, leuanveto – lihaskestävyytestit: vaikuttaja / vastavaikuttajaliihakset, vasen / oikea puoli Koordinatio, tasapaino ja kehonhallinta <ul style="list-style-type: none"> – yhten jalan varassa tasapaino – keskivartalon hallinta 3D (tukiliihakset) Kestävyys ja urheilullisuus: Cooper / suora hapenottokykytesti 	<ul style="list-style-type: none"> Nopeustestit <ul style="list-style-type: none"> – kentällä liikkuminen (ketteryyss) – 20 metrin juoksu – nopeuskoordinaatio – loikkatestit (vauhditon pituus, 5-loikka) Voimatestit <ul style="list-style-type: none"> – alavartalon räjähtävä voimantuotto: kontaktimattohypyt – räjähtävyys ja koko liikeketjun voimantuotto: kuntopallon heitot – alavartalon maksimivoima: yhten jalan kyykky ohjatulla tangolla x 3 – ylävartalon maksimivoima: penkkipunnerrus x 3, leuanveto – lihaskestävyytestit: vaikuttaja / vastavaikuttajaliihakset, vasen / oikea puoli Notkeustestit <ul style="list-style-type: none"> – alavartalon räjähtävä voimantuotto: kontaktimattohypyt – räjähtävyys ja koko liikeketjun voimantuotto: kuntopallon heitot – alavartalon maksimivoima: yhten jalan kyykky ohjatulla tangolla x 3 – ylävartalon maksimivoima: penkkipunnerrus x 3, leuanveto – lihaskestävyytestit: vaikuttaja / vastavaikuttajaliihakset, vasen / oikea puoli Koordinatio, tasapaino ja kehonhallinta <ul style="list-style-type: none"> – yhten jalan varassa tasapaino – keskivartalon hallinta 3D (tukiliihakset) Kestävyys ja urheilullisuus: Cooper / suora hapenottokykytesti

Taktiset taidot	<ul style="list-style-type: none"> Pelaajan lyönneissä kehittymisen kannalta tärkeintä painottaa seuraavia asioita: <ul style="list-style-type: none"> Varmuus Tarkkuus Voimakkuus Pelaaja osaa muuttaa lyöntien suuntaa Pelaaja saa lyöntejä sijoittamalla vastustajan liikkeelle Pelaaja osaa sijoittua kentällä pelitilanteen mukaisesti Pelaaja tiedostaa nelinpelin perustoimintatavat ja osaa pelata nelinpeliä pisteistä 	<ul style="list-style-type: none"> Pelaajan lyönneissä kehittymisen kannalta tärkeintä painottaa seuraavia asioita: <ul style="list-style-type: none"> Varmuus Tarkkuus Voimakkuus Pelaaja osaa muuttaa lyöntien suuntaa Pelaaja saa lyöntejä sijoittamalla vastustajan liikkeelle Pelaaja osaa sijoittua kentällä pelitilanteen mukaisesti Pelaaja tiedostaa eri kierteen lyönneissä Pelaaja tiedostaa nelinpelin perustoimintatavat ja osaa pelata nelinpeliä pisteistä 	<ul style="list-style-type: none"> Pelaajan lyönneissä kehittymisen kannalta tärkeintä painottaa seuraavia asioita: <ul style="list-style-type: none"> Varmuus Tarkkuus Voimakkuus Lyöntien hallitseminen eri korkeuksilla ja etäisyyksiltä Pelaaja saa lyöntejä sijoittamalla vastustajan liikkeelle Pelaaja osaa sijoittua kentällä pelitilanteen mukaisesti Pelaaja osaa käyttää omia vahvuuksiaan Pelaajan oman pelityylin kehittyminen Syvyysliikkuminen Pelaaja tiedostaa nelinpelin pelaamisen perusteet 	<ul style="list-style-type: none"> Omien tavoitteiden asettaminen Päämäärätietoinen harjoittelu Kilpailemisen ja harjoittelemisen rakastaminen Rohkeus (kansainvälinen kilpaileminen) Pelaaja omaoiminen <ul style="list-style-type: none"> Vastuunottaminen omasta harjoittelemisesta ja kilpailemisesta Rutiinit kilpailemisessa (valmistautuminen, keskittyminen, pisteen välinen aika, yms.) Oman harjoittelemisen ja kilpailuiden analysoiminen Harjoituspäiväkirjan pitäminen – harjoittelun systemaattisuus 	<ul style="list-style-type: none"> Pelaaja omaoiminen <ul style="list-style-type: none"> Vastuunottaminen omasta harjoittelemisesta ja kilpailemisesta Rutiinit kilpailemisessa (valmistautuminen, keskittyminen, pisteen välinen aika, yms.) Valmius kansainvälisiin kilpailuihin myös yksin Oman kehon kuunteleminen Päämäärätietoinen ja tavoitteellinen harjoittelu Kilpailemisen ja harjoittelemisen rakastaminen Rohkeus ja voitonahjo Oman harjoittelemisen ja kilpailuiden analysoiminen Harjoituspäiväkirjan pitäminen 	<ul style="list-style-type: none"> Pelaaja omaoiminen <ul style="list-style-type: none"> Vastuunottaminen omasta harjoittelemisesta ja kilpailemisesta Rutiinit kilpailemisessa (valmistautuminen, keskittyminen, pisteen välinen aika, yms.) Valmius kansainvälisiin kilpailuihin myös yksin Pelaaja tiedostaa oman kehon rasitusasteen ja kuuntelee sitä Päämäärätietoinen ja tavoitteellinen harjoittelu Kilpailemisen ja harjoittelemisen rakastaminen Rohkeus ja voitonahjo Oman harjoittelemisen ja kilpailuiden analysoiminen Harjoituspäiväkirjan pitäminen
Henkiset taidot	<ul style="list-style-type: none"> Pelaajan kehittymisen kannalta tärkeintä <ul style="list-style-type: none"> Ilisuus ja tennikseen rakastuminen Harjoittelemaan oppiminen Harjoituskavereiden kunnioittaminen Asennottuminen harjoitteluun Oppii voittamaan ja häviämään Kilpailemisen harjoittelu omassa seurassa 	<ul style="list-style-type: none"> Halu pelata tennistä Kilpailemaan oppiminen Ratkaisee itse ongelmia ja osaa tehdä itsenäisiä päätöksiä Määrätietoisempi harjoittelu Pelaajan toiminta omatoimisempaa 	<ul style="list-style-type: none"> Pelaajalla on halu pelata tennistä Omien tavoitteiden asettaminen Päämäärätietoinen harjoittelu Kilpailemisen rakastaminen Rohkeus (kansainvälinen kilpaileminen) Pelaaja on omaoiminen <ul style="list-style-type: none"> Vastuunottaminen omasta harjoittelemisesta ja kilpailemisesta Rutiinit kilpailemisessa (valmistautuminen, keskittyminen, pisteen välinen aika, yms.) Oman toiminnan (pelaamisen / tekniikan) analysoiminen Harjoituspäiväkirjan käyttäminen omatoimisesti 	<ul style="list-style-type: none"> Syötön, palautuksen ja syötön jälkeisen lyönnin hyödyntäminen <ul style="list-style-type: none"> Nelinpeli tärkeässä roolissa Pelaajan asiden hallitseminen Omin vahvuuksiin perustuvan pelityylin kehittäminen Pystyy hallitsemaan pisteitä Tekee pelitilanteeseen sopivia lyöntivalintoja Pelin tempon noustessa lyöntien varmuus ja tarkkuus tulee säilyä Ymmärtää omien lyöntivalintojen merkityksen, pelin ymmärtäminen Osaa hyödyntää vastustajan heikkouksia 	<ul style="list-style-type: none"> Pelailu <ul style="list-style-type: none"> Tekee tilanteeseen sopivia lyöntivalintoja Nopea päätöksentekokyky Osaa analysoida vastustajaa ja hyödyntää heikkouksia Syötön, palautuksen ja syötön jälkeisen lyönnin hyödyntäminen <ul style="list-style-type: none"> Nelinpeli tärkeässä roolissa Pelaajalla selkeitä asetta, joiden ympärille pelityyliä kehitetään Pystyy hallitsemaan pisteitä Pelin tempon noustessa lyöntien varmuus ja tarkkuus tulee säilyä 	<ul style="list-style-type: none"> Syötön, palautuksen ja syötön jälkeisen lyönnin hyödyntäminen Nelinpeli tärkeässä roolissa Pelaajan asiden hallitseminen ja ottelutilanteessa käyttäminen Omin vahvuuksiin perustuvan pelityylin hallitseminen Pystyy hallitsemaan pisteitä Osaa tehdä tilanteeseen sopivia lyöntivalintoja ja osaa lukea vastustajan peliä Osaa hyödyntää vastustajan heikkouksia
Harjoitus- ja ottelumäärät	<ul style="list-style-type: none"> Tennistä vähintään 250 tuntia vuodessa sisältäen harjoitukset ja ottelut Vähintään 2 ohjattua harjoitusta viikossa 6–12 minitenniskilpailua vuodessa Oheisharjoittelua (ketteryyttä, nopeus, yms.) 100 tuntia Liikuntaa ja muita lajeja vähintään 650 tuntia vuodessa Liikuntamäärä yhteensä 1000 tuntia 	<ul style="list-style-type: none"> Tennistä vähintään 300 tuntia vuodessa sisältäen harjoitukset ja ottelut Vähintään 3–4 ohjattua harjoitusta viikossa 6–12 miditenniskilpailua vuodessa Omatoimisen liikunnan määrä tärkeää Tennis ja oheisharjoittelu 50 %, muut lajit 50 % Oheisharjoittelu 150 tuntia Liikuntaa ja muita lajeja vähintään 550 tuntia vuodessa Liikuntamäärä yhteensä 1000 tuntia 	<ul style="list-style-type: none"> Tennistä 300–500 tuntia vuodessa sisältäen harjoitukset ja ottelut 4–8 ohjattua harjoitusta viikossa 15–20 kansallista kilpailua vuodessa 6–8 kansainvälistä kilpailua vuodessa (11–12 vuotiaat) Otteluita 2-p: 70–100, 4-p: väh. 20–40 Omatoimisuus Tennikseen liittyvää harjoittelua 60–70 %, muita lajeja 30–40 % Oheisharjoittelu 150–250 tuntia Liikuntaa ja muita lajeja 350–550 tuntia vuodessa Kokonaisliikuntamäärä vuodessa 1000 tuntia 	<ul style="list-style-type: none"> Tennistä 500–650 tuntia 6–10 ohjattua harjoitusta viikossa 15–20 kansallista kilpailua vuodessa 8–15 kansainvälistä kilpailua vuodessa Tennikseen liittyvää harjoittelua 65–80 %, muita liikuntaa 20–35 % Otteluita 2-p: väh. 80–100, 4-p: väh. 30–60 Oheisharjoittelu 250–300 tuntia vuodessa Muuta liikuntaa 250–400 tuntia vuodessa Kokonaisliikuntamäärä 1000–1300 tuntia 	<ul style="list-style-type: none"> Tennistä 600–800 tuntia 6–10 ohjattua harjoitusta viikossa 2–10 kansallista kilpailua vuodessa 15–25 kansainvälistä kilpailua vuodessa Otteluita 2-p: väh. 100, 4-p: väh. 40 Oheisharjoittelu 300–400 tuntia Muuta liikuntaa tarpeen mukaan Kokonaisliikuntamäärä 1000–1300 tuntia 	<ul style="list-style-type: none"> Tennistä 800–1000 tuntia 8–12 ohjattua harjoitusta viikossa 2–10 kansallista kilpailua vuodessa 20–30 kansainvälistä kilpailua vuodessa Otteluita 2-p: väh. 100, 4-p: väh. 40 Oheisharjoittelu 200–300 tuntia vuodessa sisältäen harjoitukset ja ottelut Kokonaisliikuntamäärä 1000–1300 tuntia
Kilpaileminen	<ul style="list-style-type: none"> Seurojen minitenniskilpailut Alueelliset minitenniskilpailut Kouluolaisten SM-kisat minitennissarja 	<ul style="list-style-type: none"> Seurojen miditenniskilpailut Alueelliset miditenniskilpailut Seurot ottelut 	<ul style="list-style-type: none"> Kansallinen kilpaileminen <ul style="list-style-type: none"> JGP 12 / Masters SM 12 sisä / ulko Kouluolaisten SM-kilpailu 12 SM-liiga Kansainvälinen <ul style="list-style-type: none"> TE 12 Naapurimaiden kansalliset kilpailut Nations Cup Baltian / Pohjoismaiden kilpailut 	<ul style="list-style-type: none"> Kansallinen kilpaileminen <ul style="list-style-type: none"> JGP / JGP Masters SM 12, 14, 16 sisä / ulko, sarjatennis Kouluolaisten SM-kilpailu Yleinen SM, SM-liiga, Finnish Tour Kansainvälinen <ul style="list-style-type: none"> TE 14, 16 ITF 4–5 tason kilpailut Baltian / Pohjoismaiden kilpailut Henkilökohtaiset EM-kilpailut 14 Nations Cup / Winter, Summer Cup 	<ul style="list-style-type: none"> Kansallinen kilpaileminen <ul style="list-style-type: none"> Finnish Tour Yleiset SM SM 16 / 18 SM-liiga Kansainvälinen <ul style="list-style-type: none"> Davis Cup / Fed Cup ITF Futures, Challengers ITF juniorikilpailut Nuorten EM-kilpailut Winter / Summer Cup 	<ul style="list-style-type: none"> Kansallinen kilpaileminen <ul style="list-style-type: none"> Finnish Tour Yleiset SM SM-liiga Kansainvälinen <ul style="list-style-type: none"> Davis Cup / Fed Cup ATP Tour / WTA Tour ITF Futures, ATP Challengers
Ranking	<ul style="list-style-type: none"> ei rankingtavoitteita 	<ul style="list-style-type: none"> ei rankingtavoitteita 	<ul style="list-style-type: none"> oman ikäluokan kansallinen ranking oman ikäluokan JGP-ranking 	<ul style="list-style-type: none"> 13-vuotiaat TE top 150 14-vuotiaat TE top 50 15-vuotiaat ITF 600–1000 	<ul style="list-style-type: none"> 16-vuotiaat ITF top 350 17-vuotiaat ITF top 100 18-vuotiaat ITF 50 / ATP top 1200 / WTA top 1000 	<ul style="list-style-type: none"> Siirtyminen ammattilaistennikseen, Future-tasolta 1–2 vuodessa Challenger / ATP-tasolle
Valmentajan rooli	<ul style="list-style-type: none"> Minitennisryhmän toiminnasta vastaa kokenut ammattivalmentaja, jonka avulla voi toimia Tenniksen ohjaajakoulutuksen käynyt valmentaja Ryhmäkoko 8–12 pelaajaa, ryhmällä 2 valmentajaa Team-toiminnan merkitys korostuu 	<ul style="list-style-type: none"> Pelaajalla vastuovalmentaja Vastuupalmentajan tulee olla vähintään Kilpa- ja valmentajakoulutuksen käynyt, valmennuksen avulla toimivan valmentajan tulee olla Seuravalmentajakoulutuksen käynyt Ryhmäkoko 1–4 pelaajaa, 1–3 kertaa yksityistunti / viikko 	<ul style="list-style-type: none"> Pelaajalla on henkilökohtainen valmentaja Valmentajan tulee olla vähintään Kilpa- ja valmentajakoulutuksen käynyt Ryhmäkoko 1–4 pelaajaa / valmentaja, 1–4 kertaa yksityistunti / viikko 	<ul style="list-style-type: none"> Pelaajalla henkilökohtainen valmentaja Valmentajan tulee olla vähintään Kilpa- ja valmentajakoulutuksen käynyt Ryhmäkoko 1–4 pelaajaa, 1–4 kertaa yksityistunti / viikko 	<ul style="list-style-type: none"> Pelaajalla henkilökohtainen valmentaja Valmentajan tulee olla vähintään Ammattivalmentajakoulutuksen käynyt Ryhmäkoko 1–3 pelaajaa Harjoittelu yksilöllistä Valmennuksen tukiteami Fysio, lääkäri, hieroja, vanhemmat, tukijat, yms. Kansainvälinen yhteistyö 	<ul style="list-style-type: none"> Urheilijan taustalla on ammattivalmentaja Urheilijan tukena on valmennustiimi <ul style="list-style-type: none"> Fysio Hieroja Lääkäri Manageri Valmentaja (tennis / fyysikka) Perhe Koulu
Vanhempien rooli	<ul style="list-style-type: none"> Ymmärtää pelaajan kehitysaskeleet lapsen harrastuksessa Toimii kannustajana Toimii kasvattajana Toimii kuljettajana Toimii tuomarina kilpailuissa 	<ul style="list-style-type: none"> Ymmärtää pelaajan kehitysaskeleet lapsen harrastuksessa Tulee ymmärtää kilpailutoiminnan velvoitteet ja vaatimukset Toimii kannustajana Toimii kasvattajana Toimii kuljettajana 	<ul style="list-style-type: none"> Ymmärtää pelaajan kehitysaskeleet lapsen harrastuksessa Tulee myös ymmärtää kansainvälisen kilpailutoiminnan velvoitteet ja vaatimukset Toimii kannustajana Toimii kasvattajana Toimii kuljettajana Ymmärtää antaa työrauhan valmentaja–pelaaja-työparille Kehitysaskeleat pelaa- ja valmentaja–vanhemmat ovat osa valmennusprosessia 	<ul style="list-style-type: none"> Ymmärtää pelaajan kehitysaskeleet huippupelaajaksi Ymmärtää ja hallitsee kansainvälisen kilpailutoiminnan velvoitteet ja vaatimukset Toimii kannustajana, kasvattajana, kuljettajana Ymmärtää antaa työrauhan valmentaja–pelaaja-työparille Toimii yhteistyössä valmentajan kanssa ja yhtenä taustateaminä jäsenenä <ul style="list-style-type: none"> ravinto ja palautuminen palaute otteluista 	<ul style="list-style-type: none"> Ymmärtää pelaajan kehitysaskeleet huippupelaajaksi Ymmärtää ja hallitsee kansainvälisen kilpailutoiminnan velvoitteet ja vaatimukset Toimii kannustajana, kasvattajana, kuljettajana Ymmärtää antaa työrauhan valmentaja–pelaaja-työparille 	<ul style="list-style-type: none"> Ymmärtää pelaajan uran vaatimaan työtä Ymmärtää ja auttaa pelaajaa käytännön toiminna harjoittelussa ja kilpailemisessa Ymmärtää antaa työrauhan valmentaja–pelaaja-työparille