



KOMPANIET®

B Å S D

RQT Academy Program

*in official partnership with
T.E.A.M*

Thomas Enqvist Active Mentoring



Stora Wäsby



Innehåll Översikt

- **Varför RQT Academy Program**
- **Stegen**
- **Målsättning**
- **Ambassadör/Mentorskap**
- **Organisation/Tränarstab**
- **Kärnvärden/Kriterier**
- **Träningsstruktur/Seniorer**
- **Utveckling 2020-YTD**
- **Anmälan/Träningsavgifter**

Varför RAP

Problem

TILLVÄXT

*Stora problem med att
fostra morgondagens
stjärnor*

*Avsaknad av rätt verktyg
och miljö för att lyckas*

24st

*Grand Slam (1974
– 1992)*

1st

*Grand Slam (1992
– 2023ytd)*

Utmaning

FÖRÄNDRING

*Problem att anpassa
svensk tennis till en ökad
internationell konkurrens*

*Behov av att våga utmana
och hitta nytt arbetssätt som
gör svensk tennis
konkurrenskraftig igen*

Lösning

RQT ACADEMY PROGRAM

*in official partnership by
T.E.A.M*

*RQT Academy Program
fokuserar på högkvalitativ
träning i ung ålder vilket ger rätt
förutsättningar för att lyckas,
något som aldrig tidigare gjorts
inom svensk tennis*



RQT ACADEMY PROGRAM

in official partnership with

T.E.A.M

Thomas Engvist Active Mentoring

Arbetssätt

*Nytt arbetssätt med
fokus på
högkvalitativ träning i
ung ålder*

Team

*Ett team i yttersta
världsklass*

Miljö

*En unik miljö som
aldrig tidigare funnits
inom svensk tennis*

Svensk tennis

*Återskapa det
svenska
tennisundret*

RQT Academy Program in official partnership with Thomas Enqvist

Stora Wäsby TK
Pre Academy Grön.
7 år +

Stora Wäsby TK.
Pre Academy Blå
7 år +

After School
Program
5 år +

Stora Wäsby TK
Tävlingsgrupp
5 år +

RQT Academy Program in official partnership with Thomas Enqvist

**Tennis Academy
18+
Senior International
Elite**

**Tennis Academy
16+
Junior International
Elite**

**Tennis Academy
13+**

**Tennis Academy
7 år +**

Målsättning

Med kontinuitet
ta fram topp 100
spelare i världen!



"RQT Academy Program by T.E.A.M. har på ett metodiskt och strukturerat sätt skapat en miljö där såväl unga talanger som spelare i världsklass kan fokusera på att tillsammans med sitt team utveckla sin tennis"

Julius Demburg
RQT

Ambassadör

*”En av Sveriges klart
finaste och trevligaste
anläggningar för barn
och ungdomsidrott*

Robin Söderling

RQT Ambassadör, Tidigare Svensk DC Kapten och f.d





**NU TAR RQT NÄSTA STEG I SIN
SATSNING MOT EN AKADEMI I
VÄRLDSKLASS**

SVERIGES FJÄRDE BÄSTA SPELARE GENOM TIDERNA!

- Rankad 4a i världen
- Topp 10 i världen under 9 av sina år på ATP touren
- 19 ATP titlar i singel och 1 i dubbel
- Vinnare av Davis Cup 1997 och 1998
- Davis Cup kapten Sverige
- Vice kapten Laver Cup (Europalaget)



"Efter att jag nyfiken har följt RQT Academy Program's arbete från start och sett vad deras program har åstadkommit på väldigt kort tid känns det fantastiskt roligt att involvera mig med mitt mentorprogram. Tillsammans med det framgångsrika teamet bakom RQT Academy Program ser jag fram emot att med mitt mentorprogram fortsätta utveckla träningsmiljö och förutsättningar för att få spelarna att nå sin fulla potential"

Thomas Enqvist



LAVER
CUP



RQT ACADEMY PROGRAM

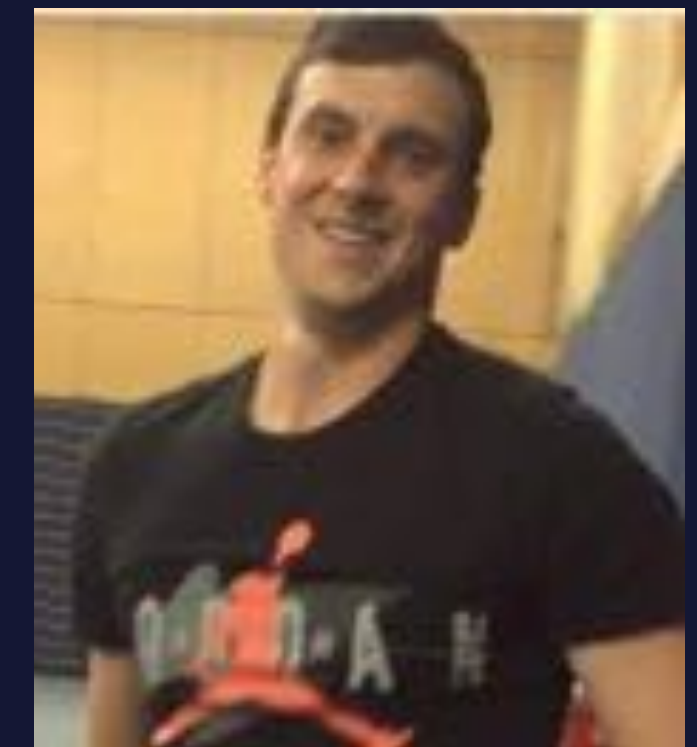
in official partnership with
T.E.A.M
*Thomas Enqvist Active
Mentoring*



Thomas Enqvist
T.E.A.M



Julius Demburg
VD & Verksamhetsansvarig



Evan Jenkins
Ansvarig fysisk träning



Daniel Berta
*Huvudtränare
RQT Tennis Academy*



Olof Röhlander
Ansvarig mental träning



RQT ACADEMY PROGRAM

Operativ Verksamhet



Julius Demburg
Verksamhetsansvarig



Bijan Sadizand
*Huvudtränare
RQT Academy Program*



Johan Widenmark
Huvudtränare Fysisk Träning



Daniel Berta
*Huvudtränare
RQT Tennis Academy*



Olof Röhlander
Mental träning



Stora Wäsby

RQT Academy Program – Kärnvärden



RQTs kärnvärden är centrala och underliggande faktorer som genomsyrar hela vår verksamhet. Det är vad RQT står för, det ska vägleda alla som är verksamma hos oss. Såväl personal, medlemmar och kunder. Oavsett om du är ung eller gammal så förväntas du respektera dessa kärnvärden.



Stora Wäsby

Respect



RQTs syn är att respekt är A och O för framgång. Respekt mellan ledare och elev, respekt för varandra och respekt för motståndaren. Ett kännetecken är högt i tak och att vi talar till varandra istället för om varandra. Vi bygger tillsammans sunda värderingar och en miljö som skapar trygghet både på och utanför banan. Vi känner även respekt och ansvar för vår anläggning. Slutligen är vi glada åt varandras framgång på och utanför banan. I det här så lär vi oss att tackla framgångar och motgångar på ett naturligt sätt. Vi lär oss även vikten av att kämpa när det går emot och ta ansvar för min egen utveckling.



Stora Wäsby

Quality



RQT älskar tävlingsmomentet och tror att känslan och spänningen i att tävla är det som motiverar medlemmarna att lägga ner den tid som krävs för att nå sina resultat, oavsett nivå. Vi har en miljö som präglas av hög kvalitet i allt vi gör. Vi har en stark kultur där barn, ungdomar och vuxnas engagemang kombineras med en professionell verksamhet. Här skapas vinnarskallar som går ut i livet och vågar tro på sig själv i både med och motgång.



Stora Wäsby

Together



RQT gillar racketsport men vi älskar tennis och padel och tillsammans känner vi glädje kring sporterna. En stor del av att känna glädje och vilja spela mer handlar om att lyckas. För att bli bra måste man träna. Tillsammans hjälper vi våra medlemmar att anpassa träningen efter sin ambition. Oavsett spelnivå så är det vår absoluta målsättning att vi alla ska känna tillhörighet till vårt klubbmärke. Det oavsett vilken spelnivå du håller eller vilket typ av satsning du och din familj gör i vår anläggning.

Varför är man med i RQT Academy Program?

Du har ambitioner att få ut din absolut fulla potential i tennis. Det betyder att vi tränare förväntar oss att du alltid tänker göra ditt absolut bästa på träning och alltid kämpa på varje moment.



Stora Wäsby

VÄRDEGRUND
RQT ACADEMY PROGRAM

EN MILJÖ MED GLÄDJE OCH STRUKTUR
LEDER TILL ATT ELEVER LYCKAS SAMT
UTVECKLAS I EN MILJÖ MED ELEVER SOM
TAR ANSVAR FÖR SITT EGET OCH
VARANDRAS VÄLMÅENDE PÅ OCH UTANFÖR
BANAN.



Stora Wäsby

Uttagningskriterier till SWTK Pre Academy

RQTs erfarna tränarteam har tagit fram tydliga uttagningskriterier vilka vi tror är nyckelfaktorer för att kunna nå sin egen fulla potential:

- Attityd & Inställning.
- Mognad
- Samarbetsförmåga
- Potential & Spelstyrka
- Tävlingsflitighet (från 12 års ålder tävlingsresultat)

Uttagning till SWTK Pre Academy genomförs av Huvudansvarig för RQT Academy Program i samråd med tränarteam i SWTK. Viktigt är att alltid anmäla sig till sitt drömmupplägg oavsett vad man själv bestämmer eller tycker man är aktuell för.



Stora Wäsby

Uttagningskriterier till RQT Tennis Academy

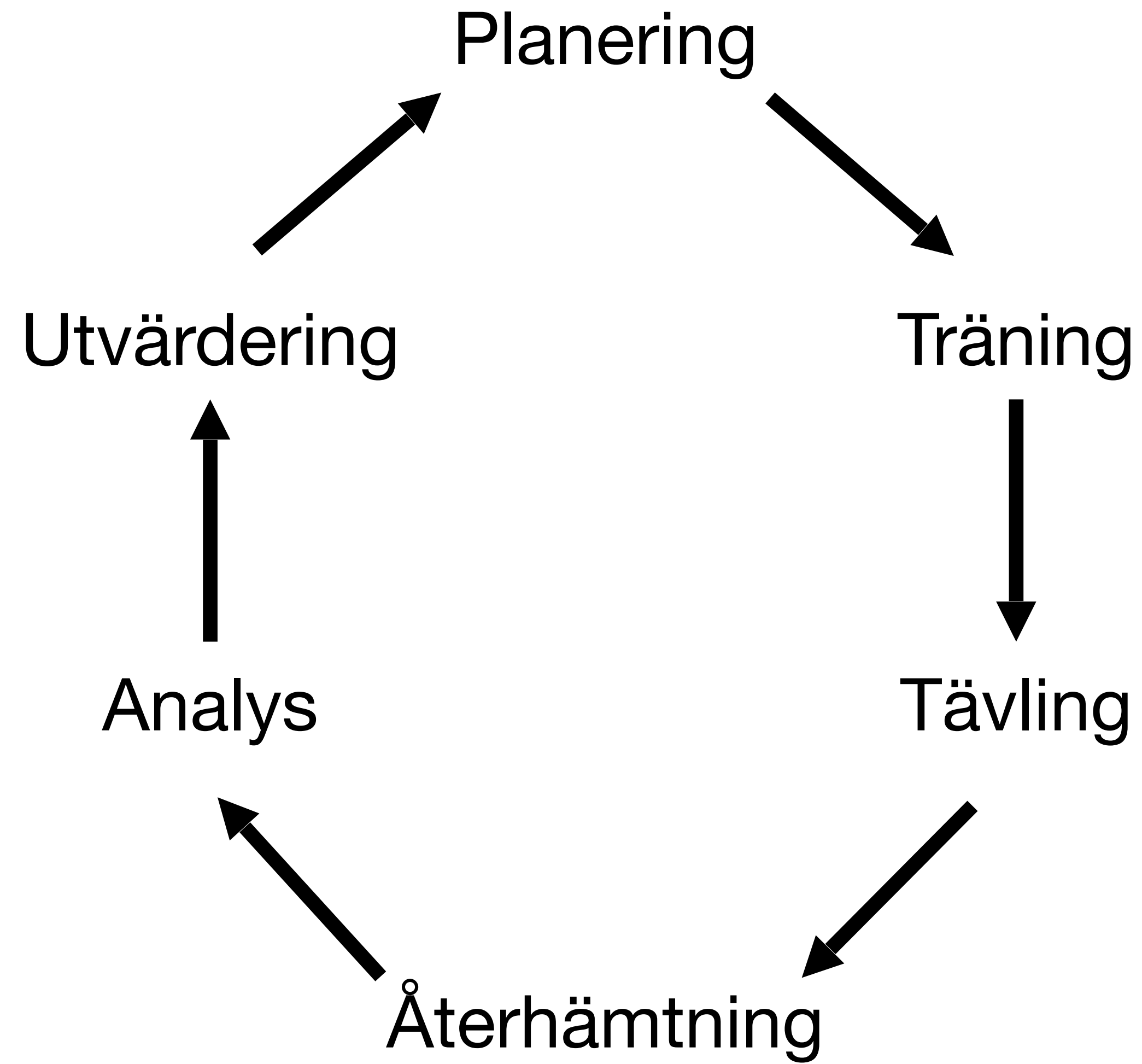
Från HT 2023 kommer en oberoende kommitté ta ut spelare till RQT Tennis Academys fyra olika program. Det med inrådan av RAP's tränarteam.

- Attityd & Inställning.
- Mognad
- Samarbetsförmåga
- Potential & Spelstyrka
- Tävlingsflitighet (från 13 års ålder tävlingsresultat)

Du ska även här anmäla dig till ditt drömupelägg även om du och ditt barn känner att ni egentligen tillhör SWTK Pre Academy Grön.



Stora Wäsby



SPELARUTVECKLING RQT

SWTK

SWTK Pre Academy Blå

SWTK Pre Academy Grön RQT Tennis Academy

Grupp	Nivå	Ålder	Tim/v	Innehåll	Grupp	Nivå	Ålder	Tim/v	Innehåll	Grupp	Nivå	Ålder	Tim/v	Innehåll
Mega Tennis	Träning/ Tävling	11 år +	2		Mega Tennis	Pro	11 år +	3-7	Proff- esionellt	Mega Tennis	Pro	11 år +	10+	Proff- esionellt
Maxi Tennis	Guld	10 år	2	För- djupad teknik	Maxi Tennis	Guld	10 år	3-7	Avanc. Teknik	Maxi Tennis	Guld	10 år	7.5-10	Avanc. Teknik
Maxi Tennis	Brons Sllver	9 år	2	För- djupad teknik	Maxi Tennis	Brons Sllver	9 år	3-7	Avanc. Teknik	Maxi Tennis	Brons Sllver	9 år	7.5-10	Avanc. Teknik
Midi Tennis	Guld	8 år	2	För- djupad teknik	Midi Tennis	Guld	8 år	3-7	Fördjupad teknik	Midi Tennis	Guld	8 år	7.5	Fördjupad teknik
Midi Tennis	Brons Sllver	7 år	2	För- djupad teknik	Midi Tennis	Brons Sllver	7 år	3-7	Fördjupad teknik	Midi Tennis	Brons Sllver	7 år	6	Fördjupad teknik
Midi Tennis	Guld	6 år	5	Funda- ment & Teknik										
Minii Tennis	Brons Sllver	5 år	4	Funda- ment & Tennis										
Mini Tennis	Guld	4 år	3	Funda- ment & Fysik										
Miicro Tennis	Brons Sllver	3 år	3	Funda- ment & Träning										

Antal träningstimmar per vecka & ålder – RQT Stora Wäsby

Ålder	3	4	5	6	7	8	9	10-12
Antal x/v	3	4	4	5	5	5	6	6
Antal tim varje pass	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5	1.5
Summa tennisträning	3	4	4	5	7.5	7.5	9	8
Extra fysträning/annan idrott	0	0	1	1	1	2	4	5
Summa all träning/vecka	3	4	5	6	8.5	9.5	13	14

Extra fysträning är för spelare som inte har någon annan idrott. Om en spelare är t ex 8 år och har fotboll två gånger i veckan också är det spelarens extra fysträning.

Antal matcher per år & ålder

Ålder	3	4	5	6	7	8	9	10 +
Antal matchdagar/år	4	4	8	12				
Antal matcher/år					30- 50	40-60	60- 80	80-120



Stora Wäsby
Tennisklubb



MICRO - MINI - MIDI - MAXI - MEGA EGENSKAPER



Micro Tennis (Blå) - Vad som bör tränas och utvecklas under kursen

Racket 21 tum

3-4 år

Skumboll

Fysik

- ☐ Koordination
- ☐ Grovmotorik
- ☐ Lek

Mentalt

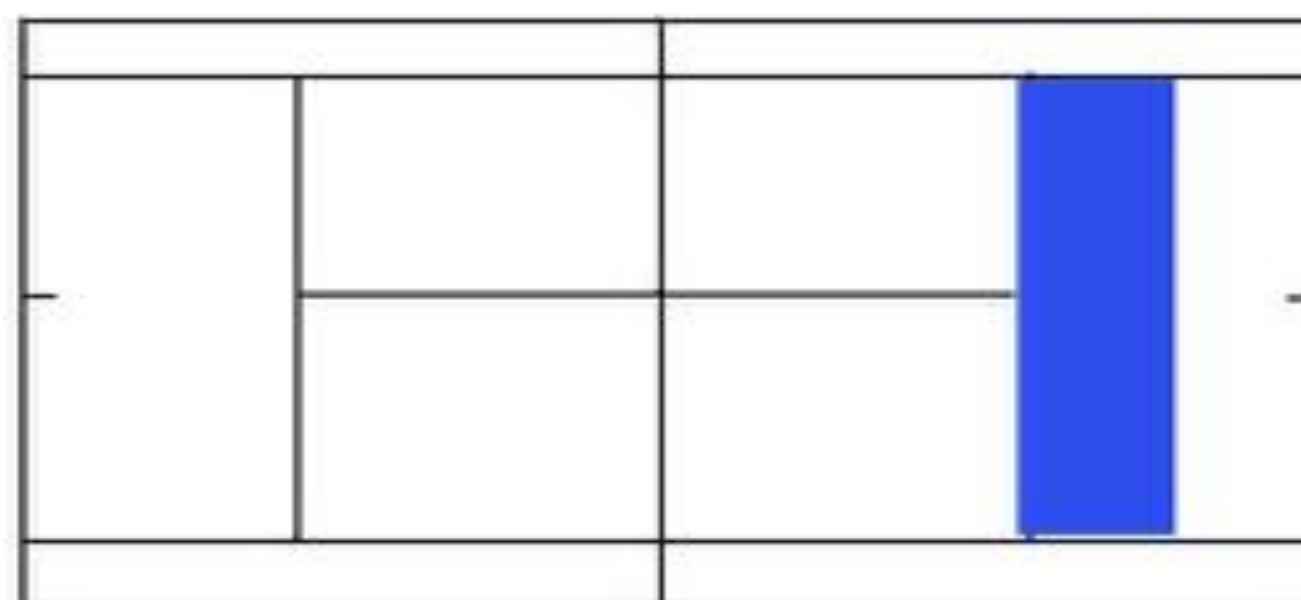
- ☐ Ha roligt
- ☐ Gruppkänsla
- ☐ Nedvarvning

Taktik

- ☐ Utveckla grundrörelse

Teknik

- ☐ Rulla boll med racket
- ☐ FH/BH med rullande boll
- ☐ Införande av tennisrack
- ☐ Känsla för rack och boll
- ☐ Svingläarning
- ☐ Kaströrelse





MICRO - MINI - MIDI - MAXI - MEGA EGENSKAPER



Mini Tennis (Röd) - Vad som bör tränas och utvecklas under kursen

Racket 23 tum

5-6 år

Skumboll/Röd Filtboll

Fysik

- ☐ Balans
- ☐ Grundläggande fysik
- ☐ Sidoförflyttning
- ☐ Flexibilitet
- ☐ Koordination
- ☐ Snabbhet
- ☐ Reaktion
- ☐ Springa
- ☐ Hoppa

Mentalt

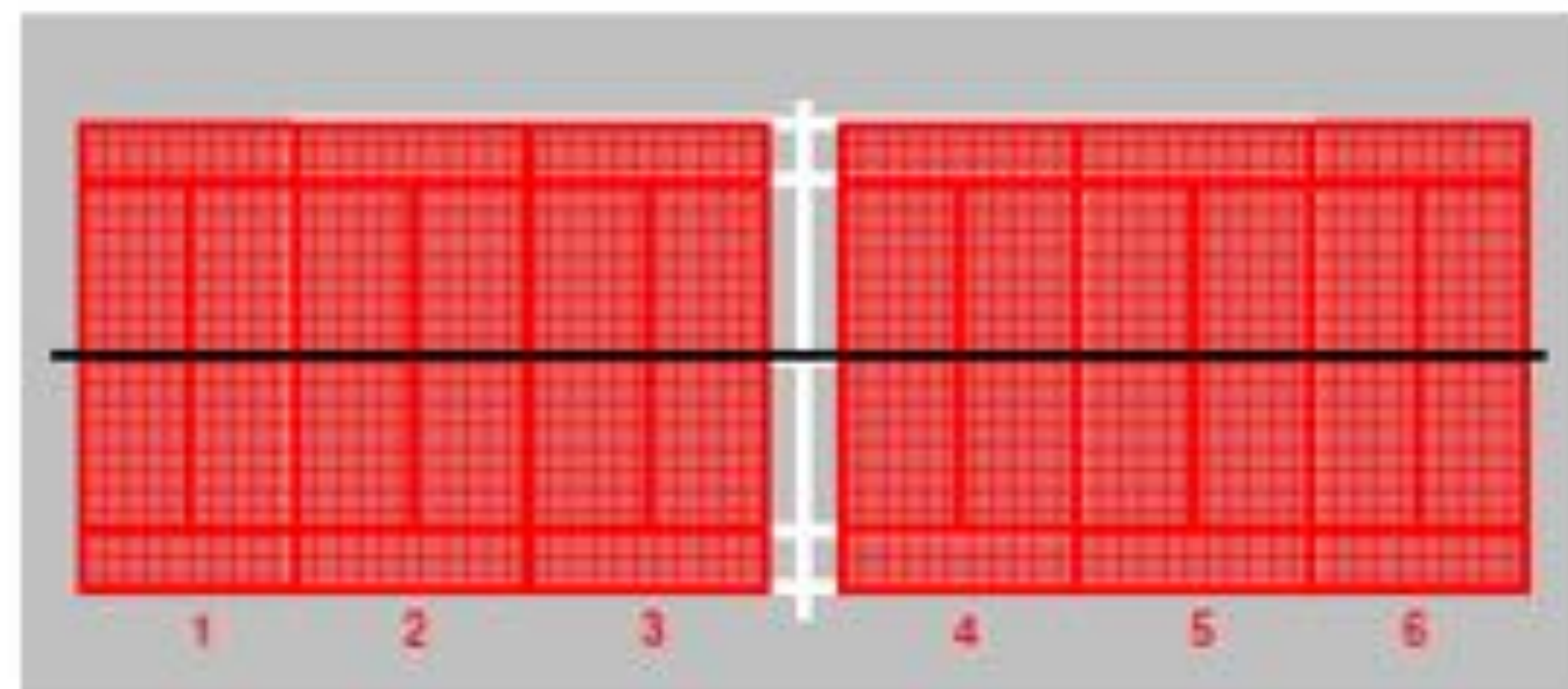
- ☐ Ha roligt
- ☐ Gruppkänsla
- ☐ Nedvarvning
- ☐ Tävlings-
uppträdande

Taktik

- ☐ Enkel taktik
(cross/rak)
- ☐ Flytta
motståndaren
- ☐ Placera returen

Teknik

- ☐ Serve and rally
- ☐ Enkel teknik (svingteknik)
+ volley
- ☐ Fotarbete (förberedelse,
sidstep, Split Step,
Justeringssteg, stance)
- ☐ Korrekt grepp/byta grepp
- ☐ Ready position
- ☐ Riktning på bollen
- ☐ Se på bollen



Midi Tennis (Orange) - Vad som bör tränas och utvecklas under kursen

Racket 25 tum

7-8 år

Orange Boll

Fysik

- ☐ Rörelseschema, Midi (skära av vinklar)
- ☐ Fotarbete (crossover)
- ☐ Rörelse framåt i banan
- ☐ Slag i rörelse
- ☐ Open stance
- ☐ Separation angle
- ☐ Foot-up/Foot-back serve
- ☐ Jogga baklänges
- ☐ Utföra flera saker samtidigt

☐ Även från Mini

Mentalt

- ☐ Motståndskraft (skära)
- ☐ Fokusera på uppgiften
- ☐ Rutiner
- ☐ Vinnarattityd
- ☐ Team player

Taktik

- ☐ Taktik i kombination
- ☐ Medel avancerad
- ☐ Serve-volley taktik
- ☐ Få misstag
- ☐ Dubbel

Teknik

- ☐ Attackslag
- ☐ Volley
- ☐ FH smash
- ☐ Passerslag
- ☐ Lära sig attack
- ☐ Lära sig försvar
- ☐ Topspin
- ☐ Slice
- ☐ Kort cross
- ☐ Sliceserve
- ☐ Banans geometri





MICRO - MINI - MIDI - MAXI - MEGA EGENSKAPER



Maxi Tennis (Grön) - Vad som bör tränas och utvecklas under kursen

Racket 26 tum

9-10 år

Grön Boll

Fysik

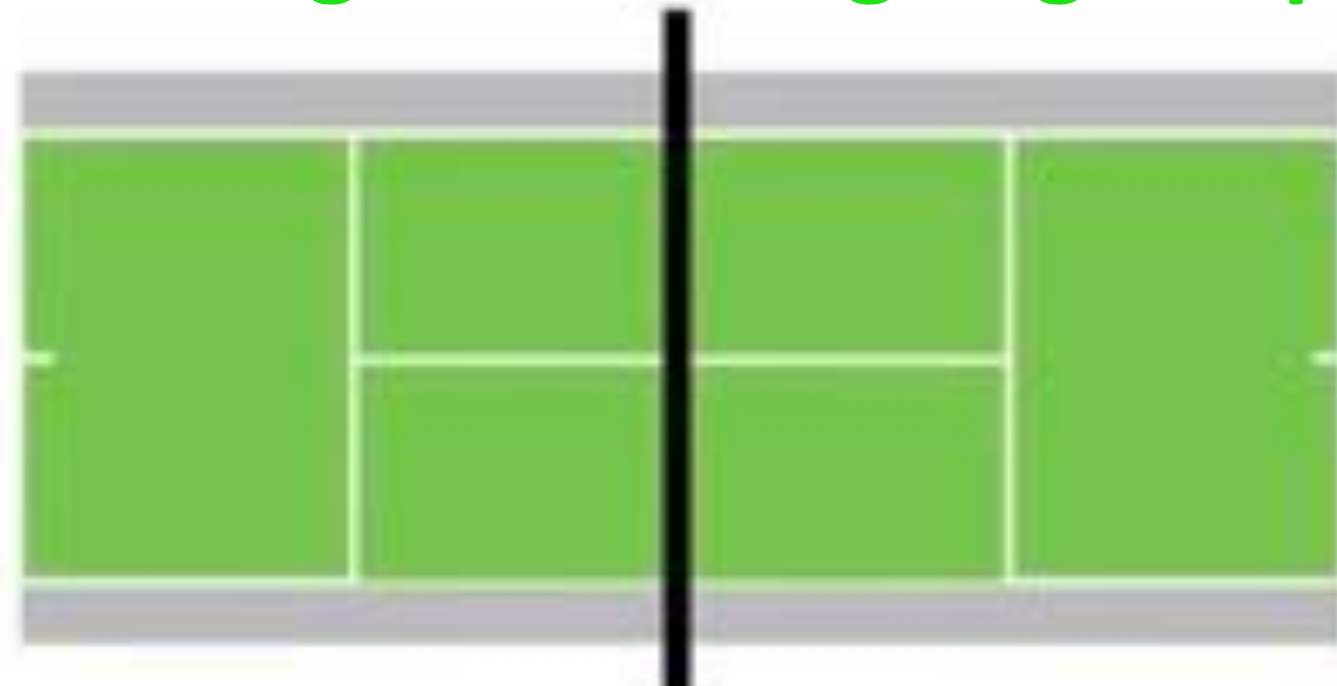
- ☐ Acceleration
- ☐ Deceleration
- ☐ Fitness
- ☐ Rörelseschema, Maxi
- ☐ Slag på en fot
- ☐ Glidteknik
- ☐ Aktion - Reaktion
- ☐ Uthållighet
- ☐ Springa baklänges
- ☐ Riktningsändring
- ☐ Även från Mini/Midi

Mentalt

- ☐ Hälsokunskap
- ☐ Professionell
- ☐ Scouta spelare
- ☐ Närvaro
- ☐ Tävlingsinriktad
- ☐ Mental kontroll
- ☐ Spel intelligens

Taktik

- ☐ Möta olika taktiker
- ☐ Zon taktik
- ☐ Utnyttja svagheter
- ☐ Utnyttja vädret
- ☐ Antecipera
- ☐ Taktikändring
- ☐ Egen gameplan



Teknik

- ☐ Stopboll
- ☐ Topspin lob
- ☐ Halv volley
- ☐ Slag över axeln
- ☐ Kickserve
- ☐ BH smash
- ☐ Retur teknik
- ☐ Höga topspin slag
- ☐ Rackethastighet
- ☐ Drive volley
- ☐ Bakåtrotation



MICRO - MINI - MIDI - MAXI - MEGA EGENSKAPER



Mega Tennis (Gul) - Vad som bör tränas och utvecklas under kursen

Racket 27 tum

11- år

Gul Boll

Fysik

- ☐ Running FH/BH
- ☐ Rörelseschema, Mega
- ☐ Fotkombinationer
- ☐ Multi-directional
- ☐ Styrka
- ☐ Power
- ☐ Kondition
- ☐ Uthållighet

☐ Även från Mini/Midi/Maxi

Mentalt

- ☐ Kämparglöd
- ☐ Anpassningsbar
- ☐ Visualisering
- ☐ Reserutiner
- ☐ Tävlingsrutiner
- ☐ Publik/Media
- ☐ Black book

Taktik

- ☐ Nyckel taktik
- ☐ A/B/C/D Gameplan
- ☐ Kunna alla taktiker
- ☐ Variationstaktik
- ☐ Rätt slag/tillfälle
- ☐ Tvinga till misstag
- ☐ Neutraliseringstaktik

Teknik

- ☐ FH/BH Inside Out/In
- ☐ Stop Volley
- ☐ Lob i pressat läge
- ☐ Halvvolley Stopboll
- ☐ Topspin Fade/Draw
- ☐ Fade Serve
- ☐ Slice Fade/Draw
- ☐ Volley Fade/Draw
- ☐ Block Retur
- ☐ Fake and Bake
- ☐ Cross Behind FH/BH
- ☐ Låg Drive Volley





"Vår unika miljö lockar till sig spelare som vill nyttja den kunskap vi besitter. Vår dagträning med plats för sex seniorspelare är ett viktigt led för oss att skapa de broar som behövs för våra yngre spelare i 13 + program och uppåt. Det i form av sparring och förebilder. Mikael Ymer, Leo Borg, Elias Ymer och andra toppspelare i Sverige besöker

RQT ACADEMY PROGRAM

En ledande aktör inom svensk tennis på bara 1.5år... Några av våra toppspelare i RQT Academy Program.



Mila Berta (2014)

RQT Academy Program

Bedöms vara bland de bästa spelarna i världen i årgång 2014/2013

- Vinnare Hellenius Salk Open för 10 åringar (2023)
- Vinnare Dutch Bowl för 10 åringar (2023)
- Vinnare inofficiella JSM för 10 åringar (2021 och 2022)
- Vinnare inofficiella JSM utomhus för 10 åringar (2022)
- Vinnare, utan att tappa set, UMAG Champions Bowl för 9 åringar (2022)
- Spelat över 200 matcher mot spelare födda 2014 eller 2013 utan att förlora (obesegrad)
- Är komplett tekniskt och ligger långt fram i sin utveckling



Viggo Salirupovic (2011)

RQT Academy Program

- Etta i Sverige i sin årgång
- Topp 8 i Sverige ett år äldre spelare
- Redan gjort fina resultat internationellt
- En av Sveriges mest lovande spelare under 12år



Nicole Saidizand (2010)

RQT Academy Program

- Topp 3 i Sverige i sin ålder
- Presterar bra resultat mot spelare ett år äldre



Utveckling RQT Tennis YTD

	2020 (SWTK)	Idag (RQT, SWTK)	%
Barn i träning	142	223	57%
Antal medlemmar	484	612	26%
Timmar träning / vecka	58	206	255%
Licensierade spelare	30	77	157%
Antal banor	2	12	500%
Skolbesök	0	c. 1700 barn	N/A

Anmälan/Avgifter SWTK/RAP

- Du anmäler dig till SWTK's träningsverksamhet
- 2-3 ggr i veckan ges du möjlighet att träna.
- Anmälan sker på med ett e-mail till bijan@rqtstorawasby.se och ett förskott på 500 kr
- Senast 15 Maj 2023 skall avgiften vara inbetald på bifogad länk
- Senast 30 juni 2023 meddelas du antal timmar och preliminärt träningsschema inför hösten 2023.
- För att vara aktuell för 3 h i veckan hos SWTK krävs ett kontinuerligt tävlande med inskickad tävlingsplanering till tränarna.
- Alla som tävlar kontinuerligt kommer så långt det går att erbjudas träning 2-3 ggr i veckan.
- Viktigt att förmedla i anmälan är om du är intresserad av träning med 3 i gruppen eller om du enkom är intresserad av träning med fyra i gruppen.

- Vid intresse gällande RAP anmäler du dig till bijan@rqtstorawasby.se
- Anmälan görs senast 15 Maj 2023.
- Du kan där anmäla dig till antingen flera timmars träning eller något av de paket som beskrivs på hemsidan. Viktigt att anmäla sig till det man vill delta i och inte det man tror man kommer med i.
- Senast 1 juni 2023 meddelas du antal timmar och preliminärt träningsschema inför hösten 2023.
- Senast 12 juni 2023 behöver du lämna besked om du accepterar schemat och upplägget som presenteras.
- En förskottsfaktura på 25% av avgiften skickas ut och ska betalas in senast 30 juni 2023. Den återbetalas ej vid avhopp.
- Vid läkarintyg på att du inte kan spela så återbetalas förskottsbetalning.
- Träningen bedrivs av tränarteamet i sin helhet. Men med tyngdpunkt utefter ansvarsområden i de olika grupperna.
- Varje spelare och förälder ska ha en känsla av vem som är de två huvudtränarna och helhetsansvarig kring sin tennis.

- Avgiften betalas om du spelar 2-3 h i veckan till SWTK.
- Vid uttagning till RAP och fler speltimmar betalas 3 h i veckan till SWTK och resterande timmars träning till RQT.
- Vid uttagning till ett av paketen faktureras alla träningstimmar från RQT Academy Program. Dvs SWTK Pre Academy Grön grupp och RQT Tennis Academy.

- Samtliga med intresse ombes anmäla sig till det man önskar tillhöra. Det oavsett spelnivå och vilken nivå man tror sig själv tillhöra.
- För tränarna är det intressant att se vilken ambitionsnivå som finns hos respektive spelare. Självklart vill vi att så många som möjligt ska få möjlighet till så bra träning det går.
- Dvs oavsett ålder och nuvarande spelnivå anmäl dig till det du önskar. Vid platstillgång kan det vara så att träningstider fylls upp i viss mån oavsett om vederbörande håller resultatkriterierna.
- För mer information om träningsavgifter m.m. se bifogade dokument.
- ANMÄLAN SKER NORMALT UNDER VÅREN ENLIGT OVANSTÄENDE INFORMATION. VI TAR SEDAN EMOT ANMÄLNNGAR LÖPANDE OCH SKAPAR UPPLÄGG TILLSAMMANS MED SPELAREN OCH SPELARENS TEAM ÄVEN UNDER PÅGÄNDE TERMIN



Kontakt:

JULIUS DEMBURG
VD

Tel: 0701 91 95 28
julius@rqtstorawasby.se

Instagram: @rqtstorawasby
Web: www.rqt.se

