Praktisk støtte

Hjælp med at få styr på udstyret og logistikken. Transport til træning og kampe gør en stor forskel for, at dit barn kan fokusere på spillet.

1. **Sørg for korrekt udstyr**: Sørg for, at dit barn har det rigtige udstyr, såsom en god ketcher, bolde og passende sportstøj, der passer til deres niveau og komfort. Det rigtige udstyr kan øge glæden og mindske risikoen for skader.

2. **Organiser logistikken i god tid**: Planlæg transport til træning og kampe i god tid. At have styr på logistikken gør det muligt for dit barn at fokusere på spillet uden bekymringer om at komme for sent.

3. **Sørg for, at udstyret er i orden**: Tjek, at tennistasken er pakket korrekt med nødvendige ting som vandflaske, ekstra tøj og energirige snacks. Dette forbereder barnet til enhver situation på banen.

4. **Undgå unødvendig stress om morgenen**: Sørg for, at udstyret er pakket aftenen før træning eller kamp. Dette hjælper med at undgå stress om morgenen og skaber en mere afslappet tilgang til træning og konkurrence.

5. **Vær en del af fællesskabet**: Når det er muligt, kan du deltage i aktiviteter omkring klubben, såsom frivilligt arbejde eller sociale arrangementer. Det hjælper med at skabe et trygt miljø for dit barn, hvor de føler sig støttet både på og uden for banen.

6. **Sørg for mad og drikke**: Husk at give dit barn en sund snack og masser af vand til både før og efter træning. God ernæring og væske er afgørende for præstation og restitution.

- https://www.teamdanmark.dk/media/arffc20v/team-danmark-foraeldreguide.pdf
- https://bornsvilkar.dk/
- https://sportsmind.dk/foraeldre/
- https://www.sst.dk/da
- https://tennis.dk/