

# TENNISKURS VINTER/VÅR 2018.

## INFORMASJON.

Trenerteamet er godt fornøyde med de treningsgrupper vi hatt i løpet av høstsesongen og den respons vi fått fra dere!! Vår ambisjon er å ha et godt miljø, og et kurstilbud som stimulerer alle kategorier tennisspillere i Holmen Tennisklubb! Forholdene for egentrening og kamptrening er nå meget gode (les grønt kort, intern divisjonstennis, samlinger, interne turneringer, innebandy og utvekslingskamper mot andre klubber).

Dere som gått på kurs høstterminen har fortrinnsrett til kurs etter nyttår. Vi har tolket det som at de aller fleste som går på kurs nå fortsetter videre etter nyttår. Meget gledelig!

**- Derfor er du automatisk påmeldt til tenniskurs etter nyttår med samme treningstider!  
NB! Gi beskjed hvis du ønsker noen forandringer (feks. flere treningstimer per uke)!!**

**Hvis du ikke skal fortsette etter nyttår må du gi beskjed om at du slutter!**  
(så at noen annen kan ta din plass)

Gi beskjed på epost (Senest fredag 15. desember):

[paamelding@holmentennis.no](mailto:paamelding@holmentennis.no)

## KURSSTART/SLUTT.

Kurstart uke 1 (tirsdag den 2. januar) avsluttes uke 25 (fredag den 22. juni).

**NB! Noter at kursene går helt frem til sommerferien!!**

## VINTERFERIE OG PÅSKEFERIE.

I vinterferien (uke 8) blir det ingen trening, men for dere som er hjemme vil vi organisere flere forskjellige «turneringer» på mandag og tirsdag (både for voksne og barn). Mer informasjon angående turneringsformer kommer senere. Det vil ikke koste noe ekstra å delta på disse «turneringene». I påskeferien (uke 13) blir det ingen organisert trening. Men det er anledning til egentrening (kostnadsfritt). **NB! Det er trening på alle "røde" dager unntatt torsdag den 17. mai!**

## PRISER.

### Juniorkurs 7-17 år:

1 time/uke: 3 900,-

2 time/uke: 7 100,-

### Minitennis 6-8 år:

45 min/uke: 2 500,-

2 x 45 min/uke: 3 900,-

### Voksenkurs:

1 time/uke: 5 550,-

2 time/uke: 11 100,-

**NB! Vinter/vår semesteret er 7 uker lenger enn høst semesteret (prisene per time er de samme).**

## BETALING.

Du vil få hjemsendt en faktura ved kursstart med en betalingsfrist på 14 dager. Det går fint å dele opp regningen i to deler da kurset er relativt langt. NB! Bruk da ALLTID KIDnr.

Med vennlig hilsen fra Holmen Tennis trenerteam!



# **KURSALTERNATIV VINTER/VÅR 2018.**

Vi ønsker at alle som deltar på kurs hos oss får en positiv opplevelse og føler mestringsglede. Undervisningen tar utgangspunkt i å lære all basisteknikk i tennis, hvordan man spiller single og double, samt poengtelling i kamper.

## **Juniorkurs 8-17 år (5-6 stk. per bane)**

1 termin (uke 1-25)

Kursavgift; 1 tim/uke: 3 900,-  
2 tim/uke: 7 100,-

60 min. leksjoner.

Alle dager fra kl.14.00-15.00 samt tirsdag, onsdag og fredag mellom kl. 15.00-18.00  
Innhold; Innlæring av de grunnleggende slag i tennis. Taktikk i single og double. Spillerne deles inn i homogene treningsgrupper der ferdigheten avgjør hvilken type ball og banestørrelse som brukes. Før vi går over på full banestørrelse og ordinære baller skall elevene klare å beherske nedenstående nivåer;

**Orange Nivå** gjennomføres med Orange baller på midi-tennisbaner.

**Grønt Nivå** gjennomføres på stor tennisbane med Grønne baller. Ballen går 25 % langsommere en ordinær tennisball!

Inkludert i kursavgift;

- Turnering i vinterferien (mandag og tirsdag)

## **Konkurranserekrutt gruppe fra 12 år (4 stk. per bane)**

1 termin (uke 1-25)

Kursavgift; 1,5 tim/uke: 5 850,- (junior) 8 200,- (voksne)  
3 tim/uke: 10 700,- (junior)

Mandag og torsdag fra kl.15.00-16.30 Rekruttgruppe 10-15 år.

Mandag og torsdag fra kl.16.30-18.00 Konkurranserekruttgruppe fra 15 år.

Innhold; Utvikle personlig spillestil og spilleforståelse.

Inkludert i kursavgift;

- Fysisk trening/innebandy torsdager kl. 19-20.00 på Hofstad skole
- Trening i vinterferien (mandag og tirsdag)
- Grønt kort (se retningslinjer på hjemmeside)

## **Voksenkurs fra 17 år (4 stk. per bane)**

1 termin (uke 1-25)

Kursavgift; 5 550,- 1 tim/uke  
11 100,- 2 tim/uke

60 min. leksjoner.

Innhold; Innlæring av de grunnleggende slag/videreutvikle teknikk.

Inkludert i kursavgift;

- Doubleturnering i vinterferien (mandag)

## Minitennis 6-8 år (8-12 stk. per bane) Rødt Nivå!!

1 termin (uke 1-25)

Kursavgift; 2 500,- 1 leksjon per uke

3 900,- 2 leksjoner per uke (rekommanderes!)

45 min. leksjoner.

Tirsdager og fredager fra kl. 15-18.

Vi rekommanderer at barna starter på tennisskolen med to ganger per uke. Vår erfaring er at barna lærer tennis raskere og får oppleve større mestringsglede med to leksjoner per uke! ☺

**Tennisskolen** består av 3 nivåer (før spilleren går over på spill med ordinære baller). Alder og ferdigheter avgjør når spilleren er klar for neste nivå. Dette kurset gjennomføres på **Rødt Nivå!!** ☺ **Rødt nivå deles også i tre nivåer, der barna fordeles etter alder og ferdighet.**

**Rødt Nivå 1-3** gjennomføres med Røde baller på mini-tennisbaner. Grunnlaget legges!

**Orange Nivå** gjennomføres med Orange baller på midi-tennisbaner. Ferdigheter videreutvikles!

**Grønt Nivå** gjennomføres på stor tennisbane med Grønne baller.

Kurset på **rødt nivå** er utviklet etter godt utprøvde pedagogiske og tennissfaglige prinsipper.

Våre trenere er spesialutdannet med tanke på dette konseptet. Treningsprinsippene er basert på "best practice" fra de store tennisasjonene.

De tennissfaglige hovedprinsippene baseres på:

- **Barn lærer best gjennom lystbetont trening og mestring!**
- **Barnas lærings- og mestringkurve økes betraktelig ved trening 2 ggr pr uke**
- **Antall slag på ballen i løpet av hver treningstime er avgjørende for læring og mestring**
- **Barns motoriske – og koordinative ferdigheter prioriteres høyt**
- **Barn elsker konkurranser på barns premisser**

**Inkludert i kursavgift;**

- Minitennisturnering i vinterferien (mandag og tirsdag).

