

TENNISKURS HØSTEN 2018!

INFORMASJON

Vi i trenerteamet ønsker dere velkomne tilbake til en ny spennende tennissesong. Alle tenniskurs starter i uke 34 (mandag 20. august - fredag 25. august) og avsluttes uke 51 (siste kursdag er fredag 22. desember).

Til alle som deltok på tenniskurs i våres ønsker vi velkomne tilbake på samme treningstid(er) som dere hadde utendørs før sommerferien. Hvis dere ønsker noen endringer i antall treningstimer eller slutter ber vi dere om å gi en skriftelig beskjed snarest. *(Vi vet at mange må byte treningstider i forhold til nye skoleplaner o.s.v, så endelige treningstider som du skal ha hele terminen, prøver vi å få på plass i løpet av de to første treningsukene).*

Hvis du ikke deltatt på kurs i Holmen Tennisklubb men ønsker å begynne, skriv da om du er nybegynner el. hvor mye tennis du har spilt tidligere. Din første treningstid vil bli tirsdag 21. onsdag 22. eller fredag 23. august. (Klokkeslett blir tilsendt per e-post i løpet av uke 33).

Påmelding sendes til E-post: paamelding@holmentennis.no

Navn:..... Født år:.....

Adresse:..... Telefon:.....

Jeg ønsker følgende endringer/Jeg ønsker å starte på kurs.....

**NB!! Du må være medlem i Holmen Tennisklubb for å få delta på tenniskurs til høsten!!
Mer info på www.holmentennis.no**

Innhold og priser for respektive kurs finner du lenger ned i skrevet.

Har du spørsmål ang. tennisskolen ta kontakt med hovedtrener Peter Eriksson på e-post;
paamelding@holmentennis.no

Prioritering ved stor deltakelse;

- 1. Tenniskoleelever og konkurransespillere som deltok på vårens kurs 2018.**
- 2. Nye kursdeltakere 6-12 år.**
- 3. Nye kursdeltakere 13-18 år.**
- 4. Nye kursdeltakere Voksne.**



Med sportslig hilsen fra trenerteamet i Holmen Tennisklubb!

KURSALTERNATIV HØSTEN 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 34-51)

Kursavgift; 1 tim/uke: 2 900,-
2 tim/uke: 5 200,-

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;

- o Minitennis / tennisturnering i høstferien (mandag og tirsdag).
- o Nissefest i desember.

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

1 termin (uke 34-51)

Kursavgift; 1,5 tim/uke: 4 550,- (junior inklusive Grønt kort)
1,5 tim/uke: 5 900,- (voksne)
3 tim/uke: 7 700,- (junior inklusive Grønt kort)

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

Mandag og torsdag fra kl.16.30-18.00 Konkurranserekrutt gruppe fra 15 år.

Innhold; Utvikle personlig spillestil og spilleforståelse.

- o Fysisk trening/innebandy torsdager kl. 19-21.30 på Hofstad skole
- o Trening i høstferien (mandag og tirsdag).
- o Grønt kort (se retningslinjer på hjemmeside).
- o Nissefest i desember.

Voksenkurs fra 17 år (4 stk. per bane)

1 termin (uke 34-51)

Kursavgift; 4100,- 1 tim/uke
8200,- 2 tim/uke

60 min. leksjoner.

Innhold; Innlæring av de grunnleggende slag/videreutvikle teknikk.

Inkludert i kursavgift;

- o Doublespill i høstferien (mandag).

Voksenkurs fra 17 år (4 stk. per bane)

6 ukers kurs utendørs (uke 34-39)

Kursavgift; 1 300,- 1 tim/uke

Innhold; Innlæring av de grunnleggende slag i tennis. Spill og poengtelling i tennis.
60 min. leksjoner.

Torsdager fra kl. 18.00-20.00

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

1 termin (uke 34-51)

Kursavgift; 1 900,- 1 leksjon per uke

2 900,- 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 tennisfaglige prinsipper. Våre trenere er spesialutdannet med tanke på dette konseptet. Treningsprinsippene er basert på "best practice" fra de store tennisnasjonene.

De tennisfaglige 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 høstferien (mandag og tirsdag).
- Nissefest i desember

