



Helsingborg november 2017

Tennisprofil i Helsingborg – Årskurs 6-9

Inledning

Helsingborgs Tennisklubb (HTK) erbjuder från och med hösten 2011 tennisträning på dagtid i samarbete med Peter Sven-skolan för årskurs (6)7-9 i Helsingborg.

I Tennisprofilen finns det två inriktningar dels en för tävlingsspelare samt en för spelare som ej bedriver tävlingstennis men som ändå vill utvecklas och ha kul med sin tennis.

Bakgrund

HTK har en lång och framgångsrik historik som tennisklubb. Klubben har fostrat många svenska juniormästare och även ett antal spelare som hävdar sig väl på internationell nivå. Många av dem har genom åren haft bra samarbeten med skolan och vissa med just Peter Sven.

Tennisprofilen

HTK:s ambition är att skapa en Tennisprofil och ett samarbete med Peter Sven där spelarna får möjlighet att träna under dagtid för att få upp sin totala tennismängd. Här får man möjlighet att kombinera studier och tennis.

HTK:s Tennisprofil skall innefatta:

- Tillgång till klubbens bäst lämpade tränare beroende på inriktning
- Ett attraktivt val för såväl tävlingsspelare som för de som endast önskar träna utan att spela matcher.
- En total träningsvolym i nivå med utvecklingstrappan *

- Ett utbildningsprogram inom tennis

Anläggningar

Olympiahallen har sju banor. Underlaget är hard court. Pålsjö Tennis har sex grusbanor och två hardcourtbanoer. Olympiahallen ägs av Stiftelsen Olympiahallen. Pålsjö Tennis ägs av Pålsjö Ess AB. HTK är hyresgäst på båda dessa anläggningar.

Tränare

HTK:s heltidsanställda tränare har en lång erfarenhet av jobb på såväl nationell samt internationell elitnivå och en gedigen utbildning. Ansvarig för träningsupplägget är Samuel Ekberg som är en tränarna på Pro International Academy samt nyligen genomgått Elittränarutbildningen genom GIH och Linneuniversitetet.

Intagning

Alla spelare som vill gå Tennisprofilen är välkomna då vi har två inriktningar. I Tennisprofilen finns det två inriktningar dels en för tävlingsspelare samt en för spelare som ej bedriver tävlingstennis men som ändå vill utvecklas och ha kul med sin tennis.

Träningsupplägg

Träningen på skoltid bedrivs idag på tisdagar och fredagar 07:30-09:15 för båda inriktningarna men bestäms inför varje termin. Träningsupplägget är varierande där innehållet är såväl uppvärmning, tennisträning, fysisk träning, teori och annan aktivitet.

Antalet spelare/bana och tränare kommer bero på satsningen hos eleven.



Helsingborg november 2017

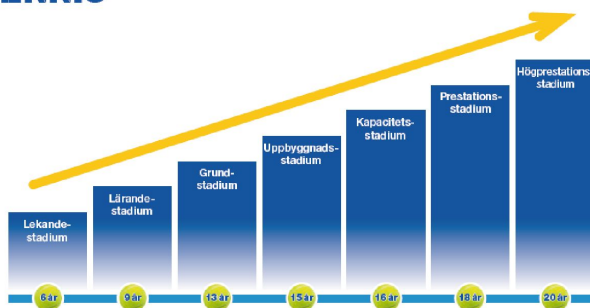
STADIUM 3 (GRUND) TRAPPA

Utvecklingstrappan för satsande tävlingsspelare

* Utvecklingstrappan är ett vägledande dokument som är fastställt av Svenska Tennisförbundet som beskriver vad och hur mycket en spelare skall träna i olika åldrar för att kunna göra en seriös satsning på tennis. Tennisprofilen skall skapa förutsättningar för att uppnå den rekommenderade träningsvolymen men viktigt att notera att enbart träning på Tennisprofilen räcker inte till för att komma upp i den volymen.

Ålder / Kön	P	13-14
	F	12-13
Fysisk aktivitet och matchtimmar / år		850
% Tennis		55
% Andra Idrotter – Fysträning		45

UTVECKLINGSTRAPPA TENNIS



Träningsvolym

Kontakt

Helsingborgs Tennisklubb

Klubbchef: Marcus Lindberg 0734217221, marcus@htkennis.com

Ansvarig tränare: Samuel Ekberg 0734217224, samuel@htkennis.com

Peter Sven-skolan

Fredrik Strand 0707189106, Fredrik.Strand@pysslingen.se



Helsingborg november 2017



PeterSvenskolan 2
EN DEL AV PYSSLINGEN SKOLOR