



Helsingborgs Tennisklubb

Play and Stay



VARFÖR PLAY AND STAY HOS HTK?

DENNA INTRODUKTIONSVIDEO VISAR TYDLIGT FÖRDELARNA MED PLAY AND STAY
[Se videon här](#)

ÄR DU FÖRÄLDER?

VÄLKOMMEN TILL ETT UNGT KONCEPT

Play & Stay handlar om att introducera tennisen på ett lättsamt och lekfullt sätt. Genom anpassad utrustning och modern pedagogik ska man redan från det första träningstillfället kunna serva, spela och räkna. Vi hoppas att du som förälder vill stötta ditt barn i denna utveckling, för tro oss, barnen kommer att lära sig tennis både bättre och snabbare än om han eller hon börjar med vanliga bollar för tidigt.

TENNIS ÄR LÄTT OCH ROLIGT...

OM DU KAN SERVA, SPELA OCH RÄKNA FRÅN FÖRSTA TRÄNINGSPASSET

Play & Stay handlar om att introducera tennisen på ett lättsamt och lekfullt sätt. Genom anpassad utrustning och modern pedagogik ska man redan från det första träningstillfället kunna serva, spela och räkna.

TENNIS ÄR LÄTT OCH ROLIGT OM MAN ANVÄNDER RÄTT BOLL

En ålders- och nivåanpassad boll är helt avgörande för inlärningsprocessen. Börjar man för tidigt med hårda bollar hämmar man sin egen utveckling och riskerar att lära sig tennis på fel sätt som ofta leder till skador.



TENNIS ÄR LÄTT OCH ROLIGT OM MAN ANPASSAR TENNISBANAN - MINI- MIDI- & MAXITENNIS

Tennis är lätt och roligt om man använder rätt boll men den kanske viktigaste anpassningen för att det blir på rätt villkor är banans storlek. Spelar man på för stor plan utvecklar man inte taktiken och man blir "lättläst" i äldre åldrar. Dessutom slutar många på grund av att tennis blir för svårt vid spel på för stor plan.



SERVA, SPELA, RÄKNA!

ATT TÄVLA I TENNIS ÄR KUL. ÄR DU REDO FÖR SPEL?

Att tävla i tennis är kul på alla nivåer om det görs på rätt sätt. I HTK har vi under de senaste åren ökat våra tävlingsaktiviteter på klubbnivå för att alla i klubben skall få möjligheten att spela match. Vi har flera olika tävlingar under året som passar alla. Läs mer på vår hemsida om dessa tävlingar och på anslagstavlor i hallen.



Helsingborgs Tennisklubb Play and Stay



FYSISK AKTIVITET SKAPAR FRISKARE BARN.

TENNIS ÄR BRA FÖR HÄLSAN

Helsingborgs TK har tränare som genomgått de senaste utbildningarna. HTK är uppdaterade på hur man skall träna barn, ungdomar och seniorer utifrån ett fysiologiskt perspektiv. HTK har också utbildning på den senaste metodiken för att få en så snabb och korrekt inläring av tekniken som möjligt. Tennis är hälsosamt och bra för kroppen och bör utövas flera gånger i veckan.

VIKTIGT MED PROGRESSION

HTK rekommenderar alltid att spela fler än en gång i veckan. Spelar man "bara" en gång så kan man uppleva att man inte utvecklas så mycket. Detta är också en stor anledning till att barn slutar. De känner helt enkelt inte att de blir bättre. Vi rekommenderar att starta upp med 2 gånger med HTK och att ni ser till att leka lite mellan passen hemma eller varför inte hyra en timme och spela i Olympiahallen.

SAMMANFATTNING

SE DENNA SAMMANFATTNINGSVIDEO OM PLAY AND STAY

[Se videon här](#)



Anmälan gör du via www.htktennis.com

Postadress/Besöksadress:
Helsingborgs Tennisklubb
Filbornavägen 11
252 76 Helsingborg

Telefon:
042-14 71 72
Facebook:
Helsingborgs Tennisklubb

E-post:
kansli@htktennis.com
Hemsida:
www.htktennis.com