

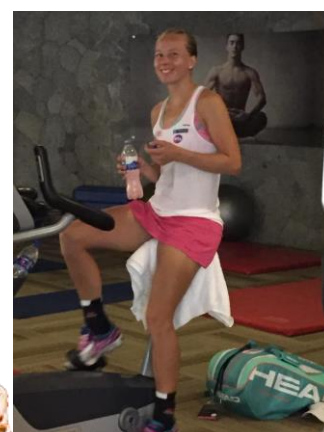


Helsingborgs Tennisklubb bjuder in till



Camp Arvidsson

28-30/10



HTK bjuder in till barn(10-12år) och ungdomsläger (13-19år)

Vi bjuder in dig som är mellan 10-19 år till ett intensiva läger som ger dig en unik chans att träna som ett proffs under tre dagar. Träningen är ålders/nivåanpassad vilket innebär att 10-12 kommer träna tillsammans och 13-19 kommer träna tillsammans.

Sofia Arvidsson och Mattias Arvidsson kommer vara de ledande tränarna på Campen men vi gästas också av spelare ifrån HTKs Pro International Academy där bla världsstjärnan **Johanna Larsson** tränas.

Tränare:

Sofia Arvidsson fd Världsstjärna och över 15 års proffstennis bakom sig

HTK:s Elitansvarige och Johanna Larssons tränare **Mattias Arvidsson** med erfarenhet från touren, Fed Cup och landslagssamlingar.

Tränare ifrån HTKs elitverksamhet kommer också komplettera upp under helgen som **Samuel Ekberg**.

Träning

Du bor, äter och tränar hårt i Olympiahallen under de tre dagarna.

Vi erbjuder följande träning:

- Cirka 10 timmars tennisträning
- Cirka 4-5 timmes åldersanpassad fysträning/aktiviteter



Helsingborgs Tennisklubb bjuder in till



Teori/föreläsningar

Vi kommer att ha två föreläsningar för dig. Sofia Arvidsson kommer att föreläsa om hur det fungerar på touren samt saker som man skall vara förberedd på som spelare. Mattias Arvidsson kommer föreläsa om hur man lägger upp en proffsig träning på hemmaplan

Fysträning

Du kommer att lära dig hur proffsen jobbar med fysträning inför och efter matcher. Du kommer att få lära dig vad man bör prioritera under turneringar.

Fakta

Tid: 28-30 oktober
Plats: Olympiahallen i Helsingborg
Boende: I Olympiahallen. Ledare finns under hela helgen
Sängar: Fasta sängar, medtag lakan o örngott
Mat: Alla målen i hallen
Träning: Se schema
Kostnad: 3 000 kr
Anmälan: Senast den 9 oktober
Betalning: Betalning skall ske i samband med anmälan till HTK, bg: 106-4930.
Återbet: Återbetalning av anmälningsavgift sker endast mot uppvisande av sjukintyg.
Deltagare: 12 st/läger barn och ungdom
Ålder: 10-12 år och 13-19 år
Reservation: Vi reserverar oss för att alla kanske inte kommer med. Även reservation för att lägret kan ställas in pga för få anmälningar.
Frågor: Ställs till kansliet tel: 042-14 71 72
E-mail: kansli@htktennis.com
Allergier: Eventuella allergier eller önskemål om kost medelars vid anmälan.

Prel dagsprogram lördag/söndag

07.00 Väckning
07.15 Uppvakning
07.30 Frukost
08.00-08.30 Genomgång av dagen
08.30-12.00 Uppvärmning, Tennis + fys
12.00 Lunch
13.30-17.00 Tennis + fys
17.30 Middag
18.30-19.45 Teori/föreläsning
21.45 Godnatt
Fredagen startar med samling 15.00 och söndag avslutas klockan 17.00.

Tennisträning

Vi tränar cirka fyra timmar tennis per dag. Träning består av tempo, teknik, taktik, olika träningsmodeller och matchspel. Du kommer även att få mäta dig med våra proffsspelare. Lägret vänder sig till dig som är tävlingsspelare och är mellan 10-19 år. Du skall tävla regelbundet och ha stor ambition att förbättra dig som spelare.

Information NIU - Filborna

Från hösten 2015 så finns det ett NIU (Tennisgymnasie) i Helsingborg där HTK ansvarar. På NIU är det ett Nationellt intag där spelarna får, i kombination med en gymnasieutbildning, träna två-tre praktiska och ett teoretiskt pass i veckan tillsammans med HTKs elitspelare under ledning av Adrian Pripic, Mattias Arvidsson och Samuel Ekberg.

Mer information går att få av HTKs tränare.