

DROP-IN- & Integrations- Tennis i HTK

HTK erbjuder Drop-In kurser utan kursavgift för alla åldrar under höst- och vårterminen. Eventuell anmälan gör man på vår hemsida, har ni några frågor, kontakta Fredrik Forsander fredrik@htktennis.com

Drop-In Tennis

Start hösten: 2 september

Sista tillfälle hösten: 16 december

Uppehåll hösten: 23/9, 28/10, 4/11

Familjetennis 3-8 år

Lördagar kl 11-12

Behövs lösas familjemedlemskap för 650 kr.

Drop-In Tennis 9-12 år/12 år & äldre

Lördagar kl 14-15

Ingen kostnad, ingen föransmälan

Anmälan

Behöver göras till Familjetennis via formuläret för anmälan till inomhusträning på vår hemsida.

Utrustning

Tag med skor för inomhusbruk. Rack finns att låna på plats eller köpa hos Tengo. (Racketshopen i Olympiahallen)

Ledare

Träningen leds av HTKs tränare. 2-3 ledare på Familjetennis & 1 ledare på 2 banor på Drop-In 9-12 år och 12 år & äldre



Anmälan

www.htktennis.com. Anmälan behöver göras till alla kurser och avser Höst/Vår

MiniTennis – 5-8 år

Allmän information

- Barnen spelar med mjuk boll över litet nät på liten bana
- 1-3 pass/vecka där passen är 60 min (1 och 2 pass kostar samma)
- 3-5 barn/tränare men vi spelar bredvid varandra så att man kan få många kompisar

Målsättningar

- Barnen skall få intresse för tennis och vilja gå vidare i HTKs tränings- och utbildningsprogram.
- Barnen skall lära sig umgå och respektera andra barn med samma intresse
- Utveckla kroppens ABC (Motorik)
- Att på ett lekfullt sätt testa på att leka och spela tennis utefter play and stay-principen och i en egen takt utvecklas under terminen.
- Spelaren ska ha roligt och få träffa nya kompisar

Kriterier

- Föräldrarna skall se till att komma i god tid före utsatt tennistid så att man inte stör lektionen.

Kursutbud

Höstterminen – 17 veckor

Vårterminen – 17 veckor

Sommartennis – ”Starten”, ”Intensiven”, ”Spurten”

Träningsdagar HT/VT

Tisdagar kl 18-19

Torsdagar kl 18-19 (Endast 3e passet)

Lördagar kl 9-11

Power/Äventyr

Höstterminen

Minitennisdisco

SO Tour

Familjekväll

Julavslutning

Vårterminen

Minitennisdisco

SO Tour

Familjekväll

Våravslutning

Viktiga datum

Sista anmälan	13/8
Träningsdagar publiceras	16/8
Träningen startar	19/8
Träningsuppehåll	23/9
SO Tour	8/10
Minitennisdisco	20/10
Familjekväll	10/11
SO Tour	26/11
Julavslutning	15/12
Sista träning	16/12

Kostnader (gäller höstterminen)

1 tim/v	1500 kr
2 tim/v	1500 kr
3 tim/v	2900 kr

Kostnader för medlemskap tillkommer

Anmälan

www.htktennis.com. Anmälan behöver göras till alla kurser och avser Höst/Vår

BarnTennis – 8-12 år

Allmän information

- Barnen spelar med orange eller grön boll med indragen baslinje eller på fullstor bana. Tränaren avgör vilken boll och storlek på banan som passar bäst efter gruppens nivå.
- 1-3 pass/vecka där passen är 60 min.
- 4-6 barn/tränare men vi försöker att ha stora grupper på flera banor bredvid varandra så att man kan få många kompisar.

Målsättningar

- Barnen skall få intresse för tennis och vilja gå vidare i HTKs tränings- och utbildningsprogram.
- Barnen skall lära sig umgås och respektera andra barn med samma intresse.
- Utveckla kroppens ABC (motorik), fysisk ABC (koordination, snabbhet, styrka, rörlighet och uthållighet) och idrottens ABC (springa, hoppa och kasta).
- Att på ett lekfullt sätt testa på att spela tennis utefter play and stay-principen och i en egen takt utvecklas under terminen.
- Spelaren ska ha roligt och få träffa nya kompisar.
- Kunna bolla minst 10 gånger över nät med en tränare växlande forehand och backhand.

Kriterier

- Föräldrarna skall se till att barnen kommer i god tid före utsatt tennistid.

Kursutbud

Höstterminen – 17 veckor

Vårterminen – 17 veckor

Sommartennis – ”Starten”, ”Intensiven”, ”Spurten”

Träningsdagar HT/VT

Måndagar kl 15-19

Onsdagar kl 15-19

Torsdagar kl 16-19

Fredagar kl 15-18

Lördagar kl 9-16

Power/Äventyr

Höstterminen

Minitennisdisco

SO Tour

Familjekväll

Pizzadubbel

Kompisdubbel

Tennis-hela-natten

Julavslutning

Vårterminen

Minitennisdisco

SO Tour

Pizzadubbel

Kompisdubbel

Melloläger

Familjekväll

Våravslutning

Viktiga datum

Sista anmälan	13/8
Träningsstider publiceras	16/8
Träningen startar	19/8
Träningsuppehåll	23/9
Pizzadubbel	29/9
Kompisdubbel	30/9
SO Tour	8/10
Minitennisdisco	20/10
Familjekväll	10/11
Tennis-hela-natten	18-19/11
SO Tour	26/11
Julavslutning	15/12
Sista träning	16/12

Kostnader (gäller höstterminen)

1 tim/v	2 000 kr
2 tim/v	3 800 kr
3 tim/v	5 500 kr

Kostnader för medlemskap tillkommer

Anmälan

www.htktennis.com. Anmälan behöver göras till alla kurser och avser Höst/Vår

UngdomsTennis – 13-18 år

Allmän information

- Ungdomar spelar med vanlig tennisboll på fullstor bana. Inriktning diskuteras fram med tränaren.
- 1-3 pass/vecka där passen är 60 min
- Max 5 st spelare per bana och tränare

Målsättningar

- Ungdomarna skall få intresse för tennis och vilja gå vidare i HTKs tränings- och utbildningsprogram
- Ungdomarna skall lära sig umgå och respektera andra barn med samma intresse
- Utveckla fysisk ABC (koordination, snabbhet, styrka, rörlighet och uthållighet) och idrottens ABC (springa, hoppa och kasta)
- Att på ett stimulerande sätt testa på att spela tennis utefter play and stay-principen och i en egen takt utvecklas under terminen.
- Spelaren får träffa nya kompisar
- Kunna bolla minst 10 gånger över nät med en tränare växlande forehand och backhand

Kriterier

- Komma i god tid före utsatt tennistid.
- Fungera ihop med andra ungdomar.

Kursutbud

Höstterminen – 17 veckor

Vårterminen – 17 veckor

Sommartennis – ”Starten”, ”Intensiven”, ”Spurten”

Träningsdagar HT/VT

Måndagar kl 15-19

Onsdagar kl 15-19

Torsdagar kl 16-19

Fredagar kl 15-18

Lördagar kl 9-16

Power/Äventyr

Höstterminen

Pizzadubbel

Kompisdubbel

Tennis-hela-natten

Julavslutning

Vårterminen

Pizzadubbel

Kompisdubbel

Melloläger

Våravslutning

Viktiga datum

Sista anmälan	13/8
Träningsdagar publiceras	16/8
Träningen startar	19/8
Träningsuppehåll	23/9
Pizzadubbel	29/9
Kompisdubbel	30/9
Tennis-hela-natten	18-19/11
Julavslutning	15/12
Sista träning	16/12

Kostnader (gäller höstterminen)

1 tim/v	2 200 kr
2 tim/v	4 200 kr
3 tim/v	5 900 kr

Kostnader för medlemskap tillkommer

Anmälan

www.htktennis.com. Anmälan behöver göras till alla kurser och avser Höst/Vår

SeniorTennis – 16 år & uppåt

Allmän information

- Seniorer spelar med vanlig tennisboll på fullstor bana. Inriktning diskuteras fram tillsammans med tränaren.
- 1-3 pass/vecka där passen är mellan 60-90 min

Målsättningar

- Seniorerna skall få en positiv bild av HTK och dess tränare
- Seniorerna skall vilja fortsätta att spela tennis och utvecklas i HTK
- Att på ett stimulerande sätt testa på att spela tennis och i en egen takt utvecklas under terminen.
- Spelaren ska ha roligt och få chans att träffa nya kompisar

Kriterier

- Komma i god tid före utsatt tennistid.
- Fungera ihop med andra i SeniorTennis

Kursutbud

Höstterminen – 17 veckor

Vårterminen – 17 veckor

Sommartennis – ”Starten”, ”Intensiven”, ”Spurten”

Träningsdagar HT/VT

Måndagar dagtid & kl 19-22

Tisdagar dagtid & kl 19-22

Onsdagar dagtid & kl 19-22

Torsdagar dagtid & kl 19-22

Fredagar dagtid

Lördagar kl 9-16

Söndagar kl 14-20

Power/Äventyr

Höstterminen

Dubbelblix – 2 st

Träningskväll

Tennis- & Spahelg

Julavslutning

Vårterminen

Dubbelblix – 2 st

Träningskväll

Under sommaren

Dubbelblix

Träningskväll

Tennis- & Spahelg

Upplivsedagar i Båstad under Swedish Open

Viktiga datum

Sista anmälan	13/8
Träningsdagar publiceras	16/8
Träningen startar	19/8
Träningsuppehåll	23-24/9
Träningskväll	13/10
Dubbelblix	21/10
Tennis- & Spahelg	25-26/11
Dubbelblix	1/12
Julavslutning	15/12
Sista träning	17/12

Kostnader (gäller höstterminen)

1 tim/v	2 500 kr
2 tim/v	4 800 kr
3 tim/v	6 800 kr

Kostnader för medlemskap tillkommer

Anmälan

www.htktennis.com. Anmälan behöver göras till alla kurser och avser Höst/Vår

HTK medverkar också i

Barnens Idrottsdag



HX-festivalen



Öppet Hus på OH



Skoltennis



Prova-på under lov



Gratis Minitennis under hela sommaren



Anmälan

www.htktennis.com. Anmälan behöver göras till alla kurser och avser Höst/Vår