

# UngdomsTennis – 13-19 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 umgås och respektera andra barn med samma intresse
- Utveckla fysisk ABC (koordination, snabbhet, styrka, rörlighet och uthållighet)
- Att på ett stimulerande sätt lära sig spela tennis eller utveckla sitt spel utefter play and stay-principen.
- 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

Rolig kväll

Kompisdubbel

Tennis-hela-natten

Julavslutning

Vårterminen

Rolig kväll

Kompisdubbel

Melloläger

Extraträning - påsk

Våravslutning

### Viktiga datum

Sista anmälan	1/1
Träningsstider publiceras	3/1
Träningen startar	8/1
Träningsuppehåll	26/3-2/4
Rolig kväll	2/2
Melloläger	3-4/3
Extraträning – påsk	26-28/3
Kompisdubbel	4/5
Våravslutning	19/5
Sista träning	14/5

### Kostnader

1 tim/v	2 400 kr
2 tim/v	4 500 kr
3 tim/v	6 500 kr

## Anmälan

[www.htktennis.com](http://www.htktennis.com). Anmälan behöver göras till alla kurser och avser Höst/Vår