

UngdomsTennis

Vad är UngdomsTennis?

- ✓ UngdomsTennis är nästa steg efter BarnTennis för ungdomar 13-19 år där vi spelar med vanlig tennisboll på fullstor bana. Här försöker vi få med elevernas egna tankar i träning och vi ser gärna att ungdomarna resonerar med tränaren vad de önskar få med sig under terminen.
- ✓ 1-3 pass/vecka där passen är 60 min. Vi rekommenderar 2-3 pass/vecka för bättre utveckling och fler kompisar. Speciellt för er som är nya.
- ✓ 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 (Mycket spel).
- ✓ 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.

UngdomsTennis

Kursutbud

- ✓ Höst- & Vårtermin 17 veckor
- ✓ Sommartennis – ”Starten”, ”Intensiven”, ”Spurten”

Träningsdagar HT/VT

- ✓ Måndagar & Onsdagar kl 15-19
- ✓ Tisdagar & Torsdagar kl 15-17
- ✓ Fredagar kl 15-18
- ✓ Lördagar kl 10-16

Kostnader

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

Kostnader för medlemskap tillkommer

UngdomsTennis

Äventyrsdagar för deltagare i UngdomsTennis

Höstterminen

- ✓ OH Sportcamp - höstlov
- ✓ Julspel/avslutning
- ✓ OH Sportcamp – jullov

Vårterminen

- ✓ Melloläger
- ✓ OH Sportcamp – påsklov
- ✓ Våravslutning

Rekommenderade utbildningar

- ✓ Bollkalle
- ✓ Tränare
- ✓ Domare/Linjedomare
- ✓ Tävlingsledare/Matchledare

Viktiga datum – Hösten 2019

- | | |
|----------------------------|----------|
| ✓ Sista anmälan | 10/8 |
| ✓ Träningstider publiceras | 14/8 |
| ✓ Träningen startar | 17/8 |
| ✓ Träningsuppehåll | 21-22/9 |
| ✓ OH Sportcamp – höstlov | 28-30/10 |
| ✓ Julspel/avslutning | 14/12 |
| ✓ Sista träning | 14/12 |
| ✓ OH Sportcamp – jullov | 27/12 |