



HTK Tennis Academy HT20



Allmänt

Hoppas att alla haft en bra sommar med både tennis och lite ledighet. Nu hälsar vi välkomna till en ny spännande säsong med HTK Tennis Academy där inomhusträningen börjar på måndag.

Pga läget med Covid-19 har året hittills varit väldigt speciellt, och även framöver kommer vi att påverkas en del av detta. Vid våra träningar, tävlingar och aktiviteter innebär detta att vi förutom de aktiva vill ha så lite människor som möjligt i hallen. **För föräldrar innebär det kanske att man passar på att göra något ärende under tiden som barnen spelar istället för att stanna kvar i hallen.** Bland spelare och ledare hjälps vi åt att hålla avstånd till varandra, undvika att ta i hand eller liknande samt att vi påminner varandra om att tvätta händerna innan och efter träningarna.

[Läs här om HTKs/Olympiahallens regler och riktlinjer kring covid-19](#)

Under våren när det var osäkert hur möjligheterna att tävla skulle se ut under sommaren startade vi igång HTK-Racet med tre deltävlingar i maj månad. När de nationella tävlingarna sen drog igång fanns inte behovet av dessa tävlingar kvar och vi har inte genomfört fler deltävlingar. Fakturering av anmälningsavgifterna för de genomförda deltävlingarna görs under nästa vecka.

Under hösten kommer HTKs tränare att försöka följa med spelarna på tävlingar genom både tävlingsbevakning och tävlingsresor. Precis som tidigare innebär detta att tränarna ibland är iväg eller lediga under träningarna mån-fre, och att vi vid dessa tillfällen kommer att vara lite färre tränare på banorna.

HTK Tennis Academy består av ca 100 spelare som ska placeras in i grupper 1-10 pass varje vecka. Tränarna gör ett enormt arbete för att göra det så bra som möjligt för alla spelare. Tyvärr går det inte att tillmötesgå alla önskemål om dag och tid, och om det är någon träning som ni absolut inte löser så ber vi er återkomma på måndag. (Mail, telefonsamtal eller sms under fredag, lördag och söndag undanbedes vänligen men bestämt. Visar det sig under de närmsta veckorna att vi behöver göra några förändringar så fixar tränarna med detta efter hand. Vi ber också er föräldrar att respektera tränarnas val av gruppindelning. De spelar i just dessa grupper för störst möjliga utveckling. Att spela med bättre spelare än sig själv behöver inte betyda att man utvecklas mer utan andra faktorer som den egna insatsen, fysträning och en utvecklande tävlingsplanering kan betyda så mycket mer.

Vi vill att alla spelare är på plats minst 15 minuter innan utsatt träningstid för att kunna värma upp och förbereda sig för träningen på bästa sätt.



Följ och gilla oss gärna på Sociala medier där vi varje vecka lägger upp från vår verksamhet, informerar om kommande äventyr och har erbjudanden för er. Sök på Helsingborgs Tennisklubb och ta del av den dagliga verksamheten och erbjudanden!

Vi önskar också massor av bilder från er i vardagen och när ni varit på tävlingar eller äventyr. Låt oss berätta lite mer om just din tennis!



HTK Tennis Academy HT20



Höstens träning

Inför denna säsong skickar vi med två fokuspunkter:

- Tävla i massor i olika klasser. Sin egen klass, någon klass över och singel och dubbel. Var också noga med att vinstprocenten ligger på 60-70% annars tävlar du för svårt eller för lätt. Ett annat bra riktmärke är en matchdos på cirka 8 matcher varje månad. Hamnar man utanför dessa riktmärken kan spelaren få "problem".
 - Spelaren kan tappa självförtroendet vid för lite och för svåra matcher, man får svårt att vinna och man börjar titta in på mental träning.
 - Vid för lätta matcher utvecklas man inte lika snabbt som man hade kunnat göra och man tar en förlust alldeles för hårt när den väl uppstår och får även svårt att hantera underlägen i matcher.
- Vi vill också att spelarna tar stora steg fysiskt.
 - I de yngre åldrarna handlar det mycket om koordination, kroppskontroll och snabbhet. Klarar ni stå på händer? ☺
 - I tonåren och äldre handlar det om att förbättra sin uthållighet och styrka. Försök hela tiden att slå era egna rekord. Prata med er tränare vad just du behöver förbättra och lägg lite extra tid på detta under 2020/21

Höstens träning pågår:

- måndag 31 augusti - fredag 18 december med uppehåll under höstlovet vecka 44 där vi hoppas på stort deltagande i Tretorn Open.

Under hösten arrangerar HTK också några större arrangemang i form av hemmamatcher i Elitserien för damer samt tre stycken nationella tävlingar. Beroende på vilken tid på dagen elitseriematcherna spelas kan det bli uppehåll i träningen dessa datum. Vi återkommer med info om detta.

Hemmamatcher i Elitserien för damer

Tisdag 10 november, Lidköpings TK

Onsdag 18 november, Växjö TS

Söndag 22 november, SALK

Tisdag 1 december, GLTK

Hemmatävlingar

PoolSpelen 11-13 september

10- och 12-årsklasser

Dubbelcupen 18-20 september

10-, 12- och 14-årsklasser

Tretorn Open 25 oktober - 1 november

Klasser för alla åldrar

GIVETVIS SPELAR ALLA SPELARE I HTK TENNIS ACADEMY DESSA TÄVLINGAR OM MAN HAR MÖJLIGT. VAL AV ANDRA TÄVLINGAR VID DESSA DATUM UNDANBEDES DÅ TRÄNARNA ÖNSKAR SE SÅ MYCKET SOM MÖJLIGT AV SINA SPELARE I MATCH.



HTK Tennis Academy HT20



Kids Academy

Höstens tema kommer vara tävlingar. Har alla anmält sig till Poolspelen? Vi tycker det är viktigt att alla nu kommer igång med kontinuerligt tävlande och detta gör ni i fyra steg.

Information för spelare i Kids Academy finns på

<http://htktennis.se/traning/kids-academy/>

Gå igenom informationen där om hur man börjar tävla och vilka regler som gäller för föräldrar och spelare på hemsidan.

1) Söndagsligan/matchspelsträning fredagar <http://htktennis.se/traning/kids-academy/>

En matchträning på söndagar där barnen får spela singel och dubbel tillsammans, lära sig räkna och döma och föräldrarna är med på banan som stöd. Information och regler kommer att skickas ut till er föräldrar, och det är viktigt att NI har koll på detta eftersom barnen kommer fråga er om något är oklart.

2) So Tour-tävlingar (7-12år) <https://svtf.tournamentsoftware.com/>

En nybörjartour när man ska börja spela matcher, tävlingen spelas klart på ca 2-3 timmar och barnen spelar minst 4 korta matcher till 10 poäng. Finns 3 klasser, mini, midi och maxi där det bara är singelmatcher och blandat tjejer och killar.

3) Nationella tävlingar (från ca 7år) <https://svtf.tournamentsoftware.com/>

Lite större tävlingar där man spelar i sin åldersklass eller äldre, tex Flicksingel 10 eller Pojksingel 12. Här finns också dubbelklasser. Viktigt att kolla vilken tävling och vilken klass vi rekommenderar i er tävlingsplanering så man inte hamnar i för lätt eller för tuff klass. Dessa tävlingar spelas oftast klart under några dagar och det är olika hur många matcher/dag man spelar.

4) TennisEurope-tävlingar (från ca 11år) <https://www.tenniseurope.org/>

Internationella tävlingar där man kan vara med om man tävlar nationella tävlingar regelbundet och kommit långt i sin tennisutveckling. Här måste man ha en annan licens för att kunna anmäla sig och dessa tävlingar är det inte säkert att man kommer med i trots att man anmäler sig i tid. Om man kommit med i kval eller huvudtävlingen så måste man även vara på plats och "signa in" kvällen innan tävlingen börjar.

- Er personliga tävlings- och äventyrsplanering bör följas för bästa utveckling. Kommer det bli svårt att följa denna ber vi er kontakta oss för rådgivning.
- Oavsett vilka tävlingar man spelar är målet för barnen i Kids Academy att spela ca 100 matcher/år där vinstprocenten bör ligga på 60-70% för bästa utveckling.
- Viktigt att man verkligen kommer igång med nationella tävlingar när man får dom i sin tävlingsplanering och inte väntar.

Övrigt kommer inom kort:

- Schema för fysträningen (Fenixträning)
- Schema för matchspelsträning fredagar och söndagsligan
- Datum för föräldramöten
- Kontaktlista till övriga spelare i kids
- Din individuella tävlings- och äventyrsplanering som innehåller tävlingar, äventyr och utbildning



HTK Tennis Academy HT20



Teen Academy

Höstens tema kommer vara gemenskap, utveckling och utbildning. Vi har tittat på två möjliga klubbresor som vi vill att samtliga spelare i Teen vill åka med på:

- Fair Vision i Hässleholm 9-11 oktober
- Halloween Cup i Göteborg 6-8 november

Dessa tävlingar kommer passa alla i Teen.

Vi har också startat upp ett ungdomsledarprogram som vi nu hoppas på att samtliga i Teen hoppar på. Vi återkommer inom kort när nästa träff är. Vi väntar just nu på besked från RF-Sisu Skåne. I projektet får man bli möjlighet att utbilda sig så kontakta William så snart som möjligt om ni vill gå Plattformen/TGU 1.

Övrigt kommer inom kort:

- Datum för föräldramöte
- Datum för teambuilding och kick off för teen gänget
- Din individuella tävlingsplanering
- Utbildningar i höst

Senior Academy

Höstens team är "träna mera". Ni vet väl att spelare i Senior Academy har en ständig inbjudan att vara med i HTKs ungdomsträning? Vi önskar mer än gärna att ni är med och sparrar så ofta ni kan med våra ungdomar. Varför inte hoppa med någon morgon på vår profilträning kl 07:30-09:00. Kontakta William eller Joel så tar vi med er på lite extra pass.



HTK Tennis Academy HT20



Pro Academy

Uppstartsdag

Pro Academy kommer att ha en uppstartsdag med genomgång av hösten, utbildning och fystester lördagen 5 september. Separat inbjudan är skickad via mail, och anmälan görs till

samuel@htktennis.com

Höstens program

Vi väntar till nästa vecka med att spika höstens program av bevakningar och aktiviteter eftersom bl.a. vintertour-kalendern inte är publicerad ännu. Vi kommer under hösten att blanda mellan bevakning på tävlingar och seriematcher.

Fysträning

Vi fortsätter i höst vårt samarbete med Athletic Sport School gällande fysträning. Grupper och tider för fysträningen finns på sista sidan i träningsschemat.

Passet på måndagar kör vi varje vecka under hela terminen. Passet genomförs utomhus, så kläder efter väder gäller. Reservation för att träningen vissa måndagar genomförs utan tränare på plats. Isf får spelarna ett program som ska följas.

Passen på tisdagar och torsdagar kör vi på gymmet i Olympiahallen. Under veckorna 38-43, 45, 47-48 och 50 finns tränare från Athletic Sport School på plats för att hjälpa och utbilda spelarna inom fysträning. Övriga veckor genomför spelarna fypassen utan tränare på plats enligt de program som de gått igenom under de tränarledda passen.

Spelare som inte är med i Pro Academy kan delta på fysen i mån av plats. Kostnaden för detta är 1500 kr för 1 pass/vecka och 2500 kr för 2 pass/vecka.

Träningsbanor lördagar

På lördagar finns det en bana kl 9-12 som spelare i Pro Academy kan använda för egen träning. På dessa tider ska man i första hand träna med andra spelare i Pro Academy. Om man vill nyttja banan så hör man av sig till Heikki (0734-217223) som fördelar tiderna. Man kan vara upp till 4 spelare åt gången. **Spelare i Team JoLa har förtur till banorna fram till onsdag kväll. Fr.o.m. torsdag gäller först till kvarn.**

Olympiahallen

Olympiahallen kommer fortsätta att sälja 10-kort för strängning exklusivt till spelare i Pro Academy. Genom samtal med Tretorn/Adidas kommer även ett samarbete inledas med strängarna Tolson. De kommer ha ett brett sortiment som kommer passa alla spelare. HTK hoppas att så många som möjligt vill samarbeta med Olympiahallen, Tretorn/Adidas och Tolson och på så sätt pressa priserna ännu mer framöver och hitta ännu bättre samarbeten.

En annan förmån för Pro Academy är att man får spela gratis på lediga banor i Olympiahallen året om. Detta gäller då man spelar med en annan spelare i Pro Academy. **Innan man går ner på banan säger man bara till i receptionen.**

Privattimmar

Om man önskar spela några extra pass ensam med någon av HTKs tränare utanför sina ordinarie träningstider kan man höra av sig till ansvarig tränare. Kostnaden är 350 kr/h exklusive banhyra. För spelare i Team JoLa ingår dessa timmar i avgiften om tränarna anser att behovet finns.