



Helsingborgs Tennisklubb

---

# 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 15 veckor
- ✓ Sommartennis – "Starten", "Intensiven", "Spurten"

## Träningsdagar HT/VT

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

*Vid spel mer än en gång i veckan ligger i första hand ett av passen på lördagar. I mån av plats kan man spela på flera vardagar.*

## Kursavgift/termin

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

## Medlemsavgift

- ✓ Familjemedlemskap kostar 850 kr
- ✓ Medlemskap Ungdom kostar 300 kr

***Nyhet!!  
Äventyrsdagar ingår i avgiften för alla i Ungdomstennis***

# UngdomsTennis

## Äventyrsdagar - för deltagare i UngdomsTennis

### Höstterminen

- ✓ Pizzakväll med tennis & padel
- ✓ Kompisens vecka – ta med en kompis till träningen
- ✓ Klubbutbyte – spela och träffa nya kompisar från en annan klubb
- ✓ Julspel/avslutning

### Vårterminen

- ✓ Pizzakväll med tennis & padel
- ✓ Kompisens vecka – ta med en kompis till träningen
- ✓ Klubbutbyte – spela och träffa nya kompisar från en annan klubb
- ✓ Melloläger
- ✓ Tennis-hela-natten

### Rekommenderade utbildningar

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

## Viktiga datum – Våren 2021

- |                               |                                |
|-------------------------------|--------------------------------|
| ✓ Sista anmälan               | 31/12                          |
| ✓ Träningsstider publiceras   | 4/1                            |
| ✓ Träningen startar           | 7/1                            |
| ✓ Träningsuppehåll            | 23-25/2<br>19-21/3<br>29/3-5/4 |
| ✓ Pizzakväll - tennis & padel | 12/2                           |
| ✓ Melloläger                  | 6-7/3                          |
| ✓ Tennis-hela-natten          | 10-11/4                        |
| ✓ Kompisens vecka             | 19-25/4                        |
| ✓ Klubbutbyte                 | Okänd                          |
| ✓ Sista träning               | 5/5                            |