

# VÄLKOMMEN TILL TENNISSKOLAN VT16



Först och främst vill jag välkomna alla gamla och nya spelare tillbaka från jullovet, även om det inte har varit så mycket snö till snöbollar än så hoppas jag i alla fall att ni har slagit någon tennisboll under lovet! ☺

Jag hoppas alla har haft en god jul och ett trevligt nyår med familj och vänner och nu är taggade på en ny termin fylld av mycket tennis, roliga aktiviteter och tävlingar både för små och stora!

Det är mycket som har hänt nu inför det nya året. Största förändringen är nog att HTK's chefstränare Anna Nyman har flyttat ner till Helsingborg, och börjat jobba som tränare på Helsingborgs Tennisklubb. En stor förlust för HTK, men en stor vinst för "det andra HTK" ☺. Det ska bli väldigt kul att följa hennes arbete som tränare där. Då hon har bidragit till så mycket positivt här på hallen är jag säker på att hon kommer göra samma där, Tack och lycka till Anna!

Då jag tagit över rollen som chefstränare tänkte jag ta en snabb presentation av mig själv, trots att de flesta på hallen nog känner till mig. Jag heter Erik Nyman, är 24 år och har spenderat en väldigt stor del av min vakna tid på att utvecklas i denna komplexa sport som kallas tennis. Jag började träna och tävla i tennis när jag var ca 9 år gammal. Jag tävlade aktivt under 10 år men efter det blev jag tvungen att göra ett uppehåll pga en skada.

Som tränare började jag i tidigt i tonåren, då som hjälptränare i Hudik under minitennis. Jag har fram tills nu jobbat som timmanställd tränare bredvid min syster och chefstränare Anna, som jag jobbat med i många år. Jag har alltid varit intresserad av att testa olika saker på plan, olika grepp på slagen, olika svingar, spela med fel hand osv. Detta har lett till att jag är väldigt öppen för nya idéer och gillar verkligen när mina elever vågar tänka utanför boxen. Varför jag valt att vara lärare just i denna sport är nog för att man aldrig kan bli fullärd, alltså en sport som man kan ha glädje av hela livet. Som tränare lägger jag stor vikt vid att uppdatera min kunskap när det gäller tennis, men även träningslära och pedagogik. På tennishallen jobbar jag med allt från minitennis till vuxentennis och har även hand om det mesta administrativa på hallen. Så om ni har några frågor om tennisskolan, kurser, tävlingar, hyra banor osv så är det mig ni vänder er till.

Till min hjälp på banan har jag Rasmus. Rasmus är en kille som tränat på HTK sedan minitennis. Då jag har varit tränare åt honom har det varit otroligt kul att se honom utvecklas som spelare och även tränare. Han har tagit stora kliv som tränare det senaste året och fortsätter växa som ledare varje träning. Rasmus är grym med barn och tycker själv det är väldigt roligt att vara med som ledare. Han är väldigt uppskattad och han bidrar med skön stämning på hallen.

Jag ser fram emot en härlig termin full av glädje och utveckling, vi ses på banan nästa vecka!

**Erik Nyman**

**Chefstränare HTK**

**[Hudiktennis@gmail.com](mailto:Hudiktennis@gmail.com)**

**0650 960 70 / 076 84 42 482**

# Viktig info inför VT16

**Tennisskolan börjar v2 och slutar v19.**

## Till tennisskolan vill vi att barnen kommer med:

**-Inneskor som inte gör märken:** Optimalt med tennisskor, men viktigast att skorna inte gör märken på banan.

**-Shorts med fickor:** Jätteviktigt då vi inte kan ha bollar i händerna när vi spelar, men samtidigt ofta måste ha 1-2 bollar på oss.

**-Vattenflaska:** Viktigt då det blir väldigt omständigt att springa till omklädningsrummet för att dricka vatten vid varje paus.

**-Träningskläder:** Vi är aktiva på planen, uppvärmningen och träningen kräver fria kläder gjorda för rörelse.

### Tennisskolan – viktigt att veta om bollar

Tennisskolan består av olika delar/grupper/bollar... eller vad man nu vill kalla det. Vi har 5 olika bollar som vi använder i vår träning och här nedan kan du läsa mer om dem. Det viktigaste att komma ihåg är att oavsett boll så använder vi oss av play and stay som innebär att vi använder den boll och bana som är anpassad efter barnen och spelnivå och inte tvärtom. Och ÄVEN om man är 15 år och vanligtvis spelar med hårdboll så kan vi vissa träningar använda oss av den mjukaste minibollen för att den övning vi tränar blir bäst med just den bollen.

Det kan kanske ibland kännas krångligt för er föräldrar att veta vilken boll ens barn egentligen spelar med, svaret är oftast "flera olika" men ska man iväg på tävling eller ska köpa egna bollar att träna med så fråga mig innan så ni hamnar i rätt klass/med rätt bollar. 😊

### Minibollen-gul stor skumboll

25% hårdhet av en hårdboll, spelas på minibana och litet nät.

### Filtbollen-röd/gul större tennisboll

Ungefär lika i hårdhet och storlek som minibollen, spelas på minibana eller stora nätet men kortad bana.

### Midibollen- orange tennisboll

50% hårdhet av hårdbollen, spelas på vanlig tennisbana och nät men lite kortare och smalare.

### Maxibollen-grön tennisboll

75% hårdhet av hårdbollen, spelas på fullstor bana och nät

### Hårdboll-gul tennisboll

100% hårdhet och spelas på fullstor bana och nät

Det också viktigt med racket. Köp inte ett racket ni hittat på stan om ni inte är helt säkra på vilken storlek er barn ska ha för det är så lätt att det blir fel och då blir det plötsligt väldigt svårt för barnen att spela tennis. – Fråga oss tränare, vi har ingen shop, men vi ger gärna tips på vilken och var ni ska köpa rätt racket. (Det går också alldeles utmärkt att låna racket första gångerna.)

## REGLER FÖR ER FÖRÄLDRAR 😊

Till vår tennisskola är ni föräldrar varmt välkomna att komma och se era barn träna – på läktaren. Under hösten vill vi alltså ha alla föräldrar på läktaren och inte på banan.

Men blir ni för sugna att vara med så har vi en vecka under hösten, "öppet hus", där vi vill att alla föräldrar är med på sina barns träningar.

Vi vill ha massor av glädje och världens bästa stämning på vår klubb och det är ni föräldrar med och bidrar till också såklart!

## MINITENNIS – alla föräldrar på banan!

Minitennis (gult i schemat) är lite speciellt där vi istället vill att alla barn har med en förälder/vuxen till träningen som är med som spelare/kastare till sina barn och vi tränare står för teknik och övningar.

# MÅNDAGAR

TID	Bana1	Bana2
16.00-17.00	August Brolén Saga Backlin Pontus Thorley Anton Järgård	Gustaf Broberg Hugo Wiksten Erik Boström
17.00-18.00	<b>17:10-18:10</b> Leia Ugarph Nordström Melker Nordin Wilma Månsson Isadorah Ugarph Nordström Emma Nilsson	Elsa Hammarlund Ebba Rosdahl Skoglund Miliam Rünell Adam Åstrand
18.00-19.00	<b>MINITENNIS 18:15-19:00</b> Theodor Numelin Theo Bryngelsson Lova Bryngelsson Viktor Kamél David Nylander Walter Andersson Lukas Jovicevic David Jovicevic	Elsa Hammarlund Ebba Rosdahl Skoglund Per Blennå Gustav Bergshem
19.00-20.00	Filip Holmsten Edvin Kajen Arvid Alenius Simon Habtesion	Melker Wallner Isak Gustafsson Ludvig Eriksson

# TISDAGAR

TID	Bana1	Bana2
16.00- 17.00	Oskar Olsson Viktor Lindström Wilma Sundin Louise Andersson	Agnes Björk Emma ring Tova Sundin Olivia Andersson
17.00- 18.00	Maya Aptowitzer Elsa Davidsson Meja Palmqvist Alice Lundvall	Anton Jonsson Gabriel Sundblad Tobias Runnfors
18.00- 19.00	Henrik Wiksten Victor Nordlander Victor Månström Björn Moberger	Gustav Tedfelt Milo Delcomyn Sixten Parling Isadora Ugarph Nordström

# ONSDAGAR

TID	Bana1	Bana2
15.00-16.00	Ebba Rosdahl Skoglund	
16.00-17.00	Angi Tila Ida Wilhelmsson Victor Månström	Alexander Palme Thindra Östlund
17.00-18.00	August Brolén Gustaf Broberg Hugo Wiksten Rebecka Borg	Manna Toth Alfred Brolén Laszlo Toth Oscar Bergshem
18.00-19.00	Ebba Rosdahl Skoglund Axel Blennå Adam Åstrand	Gustav Bergshem Per Blennå
19.00-20.00	VUXENKURS	VUXENKURS

# TORSDAGAR

TID	Bana1	Bana2
15.00-16.00	Elsa Hammarlund Ebba Rosdahl Skoglund	
16.00-17.00	Åke Ellert Vincent Delcomyn Gabriel Sundblad Anton Jonsson	
17.00-18.00	Ebba Rosdahl Skoglund Elsa Hammarlund Milliam Rünell Adam Åstrand	Saga Backlin Anton Jänergård Erik Boström Pontus Thorley
18.00-19.00	Ebba Rosdahl Skoglund Elsa Hammarlund Milliam Rünell Adam Åstrand	Laszlo Toth Alfred Brolén Oscar Nordlander Manna Toth

# FREDAGAR

TID	Bana1	Bana2
15.00- 16.00	Pontus Thorley Hugo Wiksten Gustaf Broberg	Emma Ring Rebecka Borg August Brolén
16.00- 17.00	Signe Broberg Ida Frank Nora Larsson Olivia Andersson	Agnes Björk Viktor Lindström Oscar Olsson
17.00- 18.00	Ludvig Eriksson Isak Gustafsson Filip Holmsten Joel Brinkberg	Melker Enström Vincent Delcomyn Åke Ellert
18.00- 19.00	Leia Ugargh Nordsrtöm Wilma Månsson Louise Andersson	Henrik Wiksten Björn Moberger Oskar Bergshem