

VÄLKOMMEN TILL TENNISKOLAN VT18



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!

Vi tränare är superladdade och ser fram emot att få träffa er allihopa nästa vecka på banan! ☺

Erik Nyman

Chefstränare Hudiksvalls tennisklubb

Hudiktennis@gmail.com 0650 960 70 / 076-844 24 82



VIKTIGA DATUM FÖR VÅRTERMINEN – MER INFO KOMMER PÅ E-POST, HEMSIDAN, FACEBOOK OCH INSTAGRAM 2-3 VECKOR FÖRE VARJE AKTIVITET.

OBS! Mer aktiviteter/tävlingar kan dyka upp, detta meddelas i så fall via e-post, hemsidan, facebook och instagram.

JANUARI

- Vårterminens tennisträningar startar – v.2 (8/1)

FEBRUARI

- **Föräldramöte:** v.6, 6 februari kl.19:00-20:00. Informationsmöte för alla föräldrar i tenniskolan. Meddela gärna ifall ni kommer senast **4 februari**
- **Tävling:** ICA MAXI Spelen Gävle V.6 (8-11/2) Sista anmälan **22 januari**
- **Tävling:** FIRST SUNDSVALL OPEN V.7 (15-18/2) Sista anmälan **1 februari**
- **Tävling:** HTK SO-TOUR v.8 (25/2) sista anmälan **18 februari**. Tävlning för alla mini,midi,maxispelare

MARS

- Sportlov v.10 Ingen ordinarie träning, gratistider kommer finnas att boka hela veckan
- Långfredagen v.13 (30/3) Ingen ordinarie träning

APRIL

- Påsklov v.14 Ingen ordinarie träning, gratistider kommer finnas att boka hela veckan
- **Tävling:** HTK SO-TOUR v.15 (15/4) sista anmälan **8 april**. Tävlning för alla mini,midi,maxispelare
- **Aktivitet:** Föräldrar på banan v.16 (16-20/4) Alla föräldrar är välkomna att vara med på era barns träningar! ☺
- **Aktivitet:** Generationsdubbeln v.16 (21/4) Dubbeltävling för alla Maxi,Hårdbollsspelare och deras föräldrar. Sista anmälan **16 april**

MAJ

- **Aktivitet:** Rolig kväll på hallen v.18 (5/5) För alla Maxi,Hårdbollsspelare. Sista anmälan **30 maj**
- **Aktivitet:** Önskevecka! Sista träningsveckan för vårterminen v.19 (7-11/5)
- **Aktivitet:** Våravslutningsfest för tenniskolan v.20 (15/5)
- **Sommartennis:** Starten på sommartennisen v.21-23 Sista anmälan **11 maj**

JUNI

- **Tävling:** Klubbmästerskapen utomhus, för alla medlemmar. V.22 (1-3/6) Sista anmälan **17 maj**

RIKTLINJER FÖR FÖRÄLDRAR 😊

Till vår tennisskola är ni föräldrar varmt välkomna att komma och se era barn träna – på läktaren. Under träningarna 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 terminen, "öppet hus", där vi vill att alla föräldrar är med på sina barns träningar.

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

MINITENNIS – ALLA FÖRÄLDRAR PÅ BANAN!

Minitennis (Rött 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.

TILL TENNISKOLAN 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.
- **Tennisracket:** Om man inte äger eget racket så går det bra att låna dom första gångerna.

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 tränaren 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

RÄTT RACKET I RÄTT ÅLDER

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.)

MÅNDAGAR

TID	Bana1	Bana2
16.00-17.00 HÅRDBOLL	TRÄNARE: Erik N Anton Järgård Erik Boström Rebecka Borg	TRÄNARE: Erik N Gustav Broberg August Brolén Hugo Wiksten Gabriel Sundblad
17:05-17:55 MINITENNIS	TRÄNARE: Erik N & Saga B Arvid Berggren William Einarsson Siri Hedman Isabella Flyrén Alvin Vandér Douglas Lyngbäck Emil Månström Oscar Von Schlieben	TRÄNARE: Pontus T & August B Meja Palmqvist Herman Wiklander Theodor Numelin Vide Holm David Sundquist Leon Hedman
17:00-18:00 MIDITENNIS/ FILTTENNIS		
18.00-19.00 HÅRDBOLL	TRÄNARE: Erik N Ebba Rosdahl-Skoglund Milliam Runell Adam Åstrand Elsa Hammarlund	TRÄNARE: Pontus T Lo Holm Daniel Selman Victor Buska Vilma Stark William Broberg
18:00-19:00 MIDITENNIS		
19.00-20.00 HÅRDBOLL	TRÄNARE: Erik N Ebba Rosdahl-Skoglund Milliam Rünell Adam Åstrand Elsa Hammarlund	TRÄNARE: Pontus T Signe Hermansson Agnes Björk Vilma Sundin Ida Åsberg
19:00-20:00 MAXITENNIS		

TISDAGAR

TID	Bana1	Bana2
16.00-17.00 MAXITENNIS	TRÄNARE: Erik N Alfred Brolén Anton Jonsson Ida Åsberg Viktor Lindström	
17:00-18:00 MAXITENNIS	TRÄNARE: Erik N Manna Toth Laszlo Toth Oskar Bergshem Henrik Wiksten	TRÄNARE: Erik N Isak Gustafsson Oskar Olsson Melker Enström Ludvig Eriksson
18.00-19.00		

ONSDAGAR

TID	Bana1	Bana2
16.00-17.00 HÅRDBOLL	TRÄNARE: Erik N Ebba Rosdahl-Skoglund	
17:00-18:00 HÅRDBOLL	TRÄNARE: Erik N Ebba Rosdahl-Skoglund Adam Åstrand Miliam Runell Axel Blennå	TRÄNARE: Erik N Erik Boström Pontus Thorley Saga Henning Backlin
18.00-19.00 MIDITENNIS/ FILTTENNIS	TRÄNARE: Erik N & Pontus T Walter Andersson Mollie Blom Viktor Kamél Vilmos Pinter	TRÄNARE: Erik N & Pontus T Herman Wiklander Edvin Ingwersen Theodor Numelin Meja Palmqvist David Sundquist
19.00-20.00 MAXITENNIS	TRÄNARE: Erik N Berivan Salih Victor Månström Björn Moberger Henrik Wiksten	TRÄNARE: Erik N Signe Hermansson Ida Åsberg Klara Faller Wilma Faller

TORSDAGAR

TID	Bana1	Bana2
16.00-17.00 HÅRDBOLL	TRÄNARE: Erik N Hugo Wiksten Rebecka Borg Gustaf Broberg Gabriel Sundlad	
17:00-18:00 HÅRDBOLL	TRÄNARE: Erik N & Saga B Adam Åstrand Axel Blennå Miliam Runell Pontus Thorley	TRÄNARE: Erik N August Brolén Anton Järggård Saga Henning Backlin
18.00-19.00 MAXITENNIS	TRÄNARE: Erik N Victor Månström Björn Moberger Henrik Wiksten Alfred Brolén	TRÄNARE: Erik N Manna Toth Laszlo Toth Oskar Bergshem Victor Fagerström
19.00-20.00	ABONNEMANG	

FREDAGAR

TID	Bana1	Bana2
16.00-17.00		
17:00-18:00 HÅRDBOLL	TRÄNARE: Erik N Alfred Brolén Hugo Wiksten Gustaf Broberg Anton Jonsson	
18.00-19.00 MAXITENNIS	TRÄNARE: Erik N Sarah Sundström Angelina Tila Melker Nordin Ida Åsberg	TRÄNARE: Erik N Isak Gustafsson Melker Enström Ludvig Eriksson Viktor Lindström
19.00-20.00 HÅRDBOLL	TRÄNARE: Erik N Pontus Thorley Saga Henning Backlin August Brolén Anton Järggård	