

TENNISSKOLANS AVSLUTNINGSPERIOD INFORMATION VT17



- TÄVLINGSGRUPPER -

Avslutning

Stor avslutning för hela Tennisskolan är **onsdag 7 juni kl. 17.30-19.00**. Vi vill att alla i Tävlingsgrupperna kommer och hjälper till. Vi samlas 17.00.
Meddela Daniel/Wille om du INTE kan hjälpa till!

Individuella samtal

Kan bokas in med tränarna vecka 24-27 (med föräldrar om du vill). Daniel/Wille analyserar din utveckling, vad du bör tänka på, lämpliga tävlingar, träningsplanering i sommar mm. Möjlighet att ställa frågor finns. Utnyttja gärna denna möjlighet. Mer information om exakta tider kommer i annat utskick inom kort.

Träning i sommar

Passa på att spela mycket tennis i sommar och var ute och ha kul med klubbkompisarna på Rosenholm. Vi rekommenderar en träningsdos på minst samma antal timmar i veckan som under terminerna. Detta gäller tävlingsfria veckor. Fysträning bör utgöra ca en tredjedel av träningen (lite individuellt). Alla bör lägga in viloperioder, 1-2 vilodagar i veckan och någon längre period kan vara lämpligt.

Träna gärna med flera olika spelstilar, spelstyrkor och åldrar.

Banorna är ofta lediga under dagarna på sommaren. Träna mycket på både singel och dubbel. Ring till olika spelare, sitt inte och vänta på att någon ringer till dig. Vill ni ha telefonnummer, prata med oss tränare. Ett bra tips är att gå med i Stegen (se under Evenemang på hemsidan).

Vi kommer att ha viss organiserad träning under sommaren, denna information har mailats till er.

Tävlingar i sommar

På www.tennis.se finns tävlingskalender. Sommaren är den bästa perioden att tävla mycket på. Tänk på att det kan vara lämpligt att spela i mer än en klass i vissa tävlingar. Missa inte anmälningstiderna, samt att betala anmälningsavgiften (spara kvitto, klubben betalar tillbaka en del enligt vårt Tävlingsbidragssystem). Prata gärna med övriga tävlingsspelare för att kunna åka tillsammans osv.

Gemensamma tävlingar i sommar

Missa inte vår egen stora sommartävling **SEB Karlskrona Open 22-28 juli**. Här kommer vi att ha tränarbevakning så mycket som möjligt.

Vi åker på Junior-SM (4-13 augusti) gemensamt med tränare på plats större delen av tävlingarna. För närmare info om SM, kontakta Daniel.

Feedback från tränarna

Skicka gärna sms till tränarna när du har varit på tävling. Om du vill prata med oss, behöver råd eller annat, så ring oss gärna. Dock har vi semester delar av sommaren, men sms-rapporter tar vi tacksamt emot även då. **Daniel: 0768-867104 / Wille: 0768-867105**

Höstterminen

Startar från lördag 2 september. Vi vill ha ert skolschema (när ni slutar på dagarna) så fort som möjligt, så vi kan lägga träningschema.

Vi räknar med att alla fortsätter träna till hösten, vill någon hoppa av eller minska sin satsning, prata med oss om ni inte redan gjort det.