

TENNISKOLANS AVSLUTNINGSPERIOD INFORMATION VT18



– TÄVLINGSGRUPPER –

Avslutning

Stor avslutning för hela Tennisskolan är **tisdag 5 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!

Organiserad träning i sommar

Vi erbjuder er tävlingsjuniorer organiserad träning fem veckor i sommar.

Vi kör träning (primärt matchträning) vecka 23 och 24 enligt nedanstående:

Vecka 23: Tisdag 5/6 15:30-17:00 | Torsdag 7/6 15:30-18:00 | Fredag 8/6 15:00-17:00

Vecka 24: Måndag 11/6 16:00-19:00 | Tisdag 12/6 16:00-18:00 | Onsdag 13/6 16:00-19:00

Föranmälan krävs inte, men ni behöver SMS:a Daniel/Wille om ni kommer senare än starttiden.

Rosenholmslägret (17-21/6) är lämpligt för alla tävlingsjuniorer. Vi anpassar antal dagar/tider så gott vi kan efter er tävlingsplanering etc., kontakta oss om ni undrar om upplägg.

Sommarkurserna (vecka 26+31) rekommenderar vi, dock hänger gruppindelningen mycket på att flera av er anmäler sig.

För er som ska med på Junior-SM kommer vi ha träning (dagtid) vecka 31.

Exakta tider för dessa informeras av Wille under SEB Karlskrona Open (vecka 30).

Egen 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. Vi kommer att ha viss organiserad träning under sommaren, denna information mailas 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

Miss inte vår egen stora sommartävling **SEB Karlskrona Open 21-27 juli**. Här kommer vi att ha tränarbevakning så mycket som möjligt.

Vi åker på Junior-SM (3-12 augusti) gemensamt med tränare på plats större delen av tävlingarna. För närmare info om J-SM, kontakta Daniel.

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.

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

Höstterminen 2018 startar från lördag 1 september.

Vi vill ha ert skolschema (när ni slutar på dagarna) så fort som möjligt, så vi kan lägga träningsschema.

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.