

Allmän information

Karlskrona Tennisklubb bedriver en Tennisskola med ca 400 deltagare, vilka är fördelade i ca 70 olika grupper över veckans alla dagar.

Tennisskolan leds av chefstränaren Daniel Brodén och ass. chefstränaren Johan Wilhelmsson. Till sin hjälp har de ett femtontal hjälptränare.

För att vara med i Tennisskolans kurser krävs medlemskap i Karlskrona Tennisklubb. Medlemskapet innehåller flera förmåner, bl.a. gratis spel på lediga banor för juniorer i Tennisskolan.

Tennisskolan erbjuder minst 14 träningstillfällen under hösten och minst 17 träningstillfällen under våren.

Anmälan till Tennisskolan mailas till:

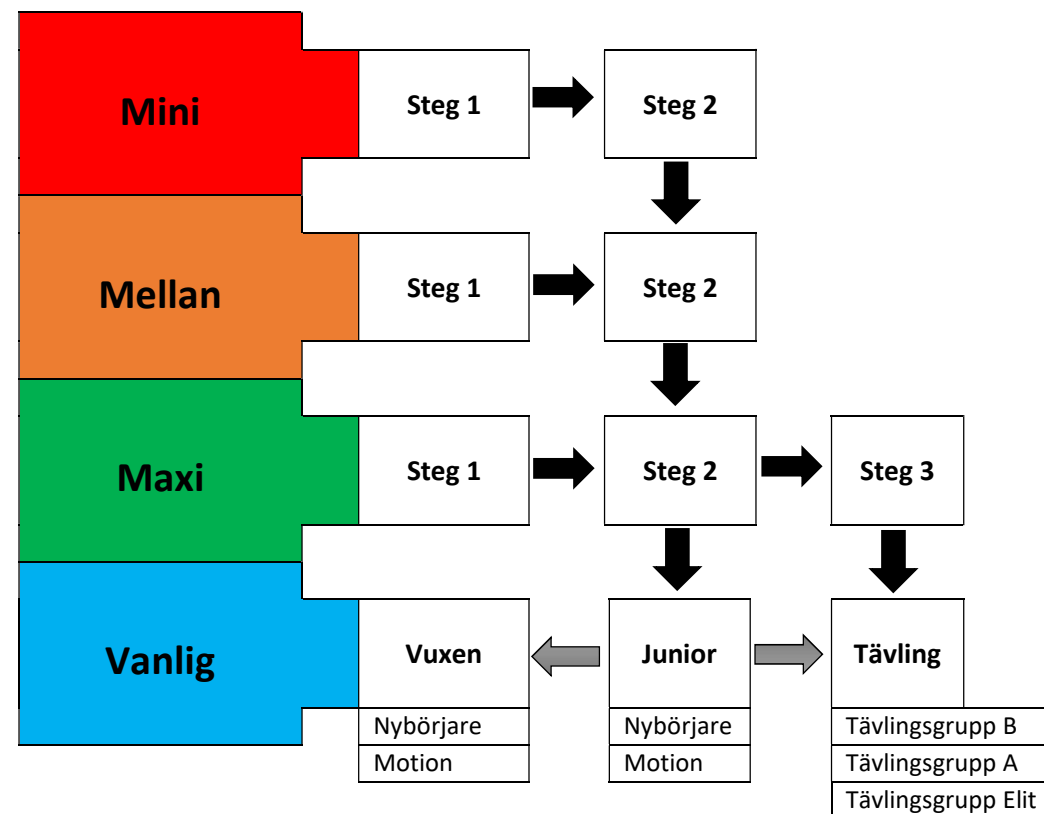
tennisskolan@karlskronatk.com.

Ange namn, födelsedata (inkl. 4 sista siffror), telefon, adress, om du är nybörjare eller har spelat tidigare, samt eventuella önskemål/förbehåll.

Frågor till Tennisskolan skickas till:

tennisskolan@karlskronatk.com.

Tennisskolans struktur



Mini

Steg 1		Steg 2	
Ålder	Ca 5-8 år	Ålder	Ca 5-8 år
Förkunskap	Ingen	Förkunskap	Mini Steg 1
Pris/termin	1h/v – 660 kr 2h/v – 1260 kr	Pris/termin	1h/v – 660 kr 2h/v – 1260 kr
Bana	Minitennisnät Singellinje som baslinje	Bana	Minitennisnät Dubbellinje som baslinje
Boll	Skumgummi	Boll	Röd filtboll
Innehåll	Koordination Forehand Backhand Serve Volley Bollstart Fotarbete/Rörelse Regelkunskap	Innehåll	Koordination Forehand Backhand Serve Volley Bollstart Fotarbete/Rörelse Regelkunskap Säkerhet Placering
Begränsning	Max 12 deltagare per bana Max 6 deltagare per tränare	Begränsning	Max 12 deltagare per bana Max 6 deltagare per tränare
Nästa steg	Mini Steg 2	Nästa steg	Mellan Steg 2



Mellan

Steg 1		Steg 2	
Ålder	Ca 7-10 år	Ålder	Ca 7-10 år
Förkunskap	Ingen	Förkunskap	Mini Steg 2 alt. Mellan Steg 1
Pris/termin	1h/v – 760 kr 2h/v – 1460 kr	Pris/termin	1h/v – 760 kr 2h/v – 1460 kr
Bana	Serverutor alt. Minitennisnät, dubbellinje som baslinje	Bana	Markering 2m bakom servelinjen
Boll	Mellanboll	Boll	Mellanboll
Innehåll	Koordination Forehand Backhand Serve Volley Bollstart Fotarbete/Rörelse Regelkunskap Säkerhet Placering	Innehåll	Koordination Forehand Backhand Serve Volley Bollstart Fotarbete/Rörelse Regelkunskap Säkerhet Placering Matchspel
Begränsning	Max 9 deltagare per bana Max 6 deltagare per tränare	Begränsning	Max 8 deltagare per bana Max 6 deltagare per tränare
Nästa steg	Mellan Steg 2	Nästa steg	Maxi Steg 2



Maxi



Step 1		Step 2		Step 3	
Ålder	Ca 9-12 år	Ålder	Ca 9-12 år	Ålder	Ca 9-12 år
Förkunskap	Ingen	Förkunskap	Mellan Steg 2 alt. Maxi Steg 1	Förkunskap	Maxi Steg 2
Pris/termin	1h/v – 910 kr 2h/v – 1760 kr	Pris/termin	1h/v – 910 kr 2h/v – 1760 kr	Pris/termin	1h/v – 910 kr 2h/v – 1760 kr 3h/v – 2550 kr
Bana	Markering 2m bakom servelinjen	Bana	Markering 1m framför baslinje	Bana	Hel bana
Boll	Maxiboll	Boll	Maxiboll	Boll	Maxiboll
Innehåll	Koordination Forehand Backhand Serve Volley Bollstart Fotarbete/Rörelse Regelkunskap Säkerhet Placering	Innehåll	Koordination Forehand Backhand Serve Volley Bollstart Fotarbete/Rörelse Regelkunskap Säkerhet Placering Matchspel Taktik	Innehåll	Koordination Forehand Backhand Serve Volley Bollstart Fotarbete/Rörelse Regelkunskap Säkerhet Placering Matchspel Taktik
Begränsning	Max 8 deltagare per bana Max 6 deltagare per tränare	Begränsning	Max 6 deltagare per bana Max 6 deltagare per tränare	Begränsning	Max 5 deltagare per bana Max 5 deltagare per tränare
Nästa steg	Maxi Steg 2	Nästa steg	Vanlig Junior alt. Maxi Steg 3	Nästa steg	Vanlig Tävlning

Vanlig

Junior		Vuxen		Tävling
Ålder	Ca 11–19 år	Ålder	19 år och uppåt	Information Tävlning är indelad i tre grupper; Tävlingsgrupp B, Tävlingsgrupp A och Tävlingsgrupp Elit. Mer information om de olika tävlingsgrupperna finns att läsa längre ner.
Förkunskap	Nybörjare alt. Maxi Steg 2	Förkunskap	Nybörjare alt. Vanlig Junior	
Pris/termin	1h/v – 960 kr 2h/v – 1860 kr 3h/v – 2700 kr	Pris/termin	1h/v – 1390 kr 2h/v – 2780 kr 3h/v – 4170 kr	
Bana	Hel bana	Bana	Hel bana	
Boll	Vanlig	Boll	Vanlig	
Innehåll	Slagträning Matchträning Teknik Taktik m.m.	Innehåll	Slagträning Matchträning Teknik Taktik m.m.	
Begränsning	Max 6 deltagare per bana Max 6 deltagare per tränare	Begränsning	Max 6 deltagare per bana Max 6 deltagare per tränare	
Nästa steg	Vuxen (19 år+) alt. Vanlig Tävlning (vid intresse)	Nästa steg	Vanlig Tävlning (vid intresse)	



Tävling

Deltagarna erbjuds:

Reducerad kursavgift (per träningstimme i veckan)
Gemensam fysträning en gång i veckan
Möjlighet till individuella träningsupplägg (inklusive fysträning)
Klubbtröja varje år
Gratis spel på lediga banor, halv avgift vid bokning
Halv startavgift i nationella tävlingar som klubben arrangerar
Tävlingsbidrag enligt klubbens kriterier
Träningsupplägg för sommaren

Dessutom nedanstående:

Tävlingsgrupp B

Viss individuell träning
Möjlighet till fysiskt träningsprogram
Möjlighet till vissa teoriträffar (mental träning, fysisk träning, taktik, kost mm)
Möjlighet till minst 3 timmar organiserad tennisträning i veckan
Idrottsprofil för högstadiet (samarbete med skolorna, för de som sökt o antagits)
Viss tränarbevakning på utvalda tävlingar
Möjlighet till individuell uppföljning/samtal minst en gång per år
Möjlighet till vissa extra-aktiviteter (såsom Lördagstennis, träningsläger, m.m.)

Tävlingsgrupp A

Viss individuell träning
Möjlighet till fysiskt träningsprogram
Möjlighet till vissa teoriträffar (mental träning, fysisk träning, taktik, kost mm)
Möjlighet till minst 4 timmar organiserad tennisträning i veckan
Idrottsprofil för högstadiet/gymnasiet (samarbete med skolorna, för de som sökt o antagits)
Tränarbevakning på utvalda tävlingar
Möjlighet till individuell uppföljning/samtal minst en gång per termin
Möjlighet till flera extra-aktiviteter (såsom Lördagstennis, träningsläger, m.m.)

Tävlingsgrupp Elit

Individuell träning
Fysiskt träningsprogram
Möjlighet till alla teoriträffar (mental träning, fysisk träning, taktik, kost mm)
Möjlighet till minst 6 timmar organiserad tennisträning i veckan
Idrottsprofil/NIU för de som går högstadiet/gymnasiet (samarbete med skolorna)
Tränarbevakning på utvalda tävlingar
Möjlighet till individuell uppföljning/samtal minst två gånger per termin
Möjlighet till alla extra-aktiviteter (såsom Lördagstennis, träningsläger, m.m.)
Fri tillgång till gym (15 år+)
20 % rabatt på alla inköp i shopen (för eget bruk)



Tävling

Deltagarna förbinder sig till:

Fokusering på träningarna vilket inkluderar bra uppförande
Ställa upp för klubben (tränare/hjälptränare, domare etc.)
Vara med i klubbens egna tävlingar, inklusive KM (dispens kan ges av tränarna vid speciella omständigheter)
Vara med i de gemensamma tävlingar vi åker till (dispens kan ges av tränarna vid speciella omständigheter)
Representera klubben i seriematcher när man blir uttagen
Representera klubben i nationella tävlingar
Representera klubben på ett sportsligt sätt på och utanför banan, även vid tävlingar på annan ort
Kamratskap (stötta varandra, hjälpa klubbkompisar att analysera matcher etc.)
Kommunicera upplägg och planering med tränarna

Dessutom nedanstående:

Tävlingsgrupp B		Tävlingsgrupp A		Tävlingsgrupp Elit	
Tävla aktivt, minst 10 tävlingar eller minst 20 - 40 tävlingsmatcher per år		Tävla aktivt, minst 15 tävlingar eller minst 35 – 50 tävlingsmatcher per år		Tävla aktivt, minst 20 tävlingar eller 50 – 70 tävlingsmatcher per år	
Aktivt tränande på egen hand, primärt träningsmatcher (vid tävlingsfria veckor)		Aktivt tränande på egen hand, varav minst en träningsmatch i veckan (vid tävlingsfria veckor)		Minst två timmar tennis på egen hand i veckan, varav minst en träningsmatch (vid tävlingsfria veckor)	
Förälder ska hjälpa till minst två funktionärspass per år		Förälder ska hjälpa till minst tre funktionärspass per år		Förälder ska hjälpa till minst fyra funktionärspass per år	
		Träningsdagbok ska skrivas på tränarnas begäran		Träningsdagbok ska skrivas på tränarnas begäran	
		Sköta sin fysträning enligt tränarnas rekommendation		Sköta sin fysträning enligt tränarnas rekommendation	

