



Kursoversikt Tenniskids 2020/2021

Tenniskids (tidl. Tennisskolen) er et tilbud for barn og ungdom i alderen 3-12 år med fokus på å lære og utvikle gode basis tennisferdigheter. Det er stort fokus på trivsel. Nordstrand Tennisklubb følger NTF/ITFs Play and Stay. Ulike balltyper og ulike banestørrelser blir benyttet avhengig av alder og ferdighetsnivå.

Etter Tenniskids kan utøverne, basert på interesse og ferdighet, avansere til Rookies. I Rookiesgruppen er det krav om å spille minimum 3 ganger i uken, delta på fysisk trening samt delta jevnlig på regionale/nasjonale turneringer. Ønsker man å forsette å spille tennis uten konkurranse kan man delta på Ungdom&Tennis.

Påmeldingssystem

På blått og rødt nivå melder man seg på forhåndsdefinerte kurs og betaler ved påmelding. Her binder man seg kun for den perioden man betaler for.

Kursene starter i uke 35. Les mer om kursene på de neste sidene.

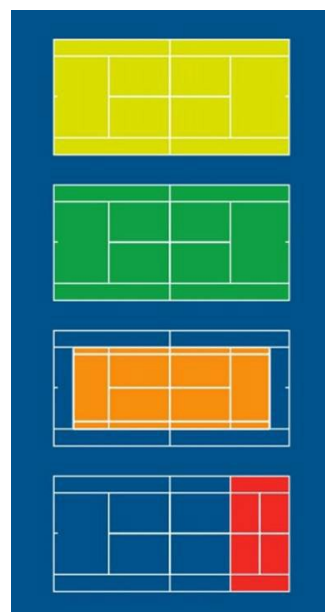
Fra oransje nivå og oppover melder man seg på for hele sesongen (høst/vår), men avmelding kan gjøres etter ferdig termin (se mer info betingelser). Kursplanen for Oransje nivå og oppover settes etter spillernes tilgjengelighet og påmeldingen bør gjøres når skolens timeplan er mottatt.

Påmeldingen åpner før sommeren og stenger 17. august for disse gruppene. Treningen starter i uke 35. Les mer om kursene på de neste sidene.

«Glidende overganger» - Filosofi på tennisskolen

Vi ber alle merke seg at det mellom et nivå til et annet vil være så kalte «glidende overganger». Dvs at det er ytterst få barn/spillere som over natten går fra et fargenivå til en annen. I en spillers utvikling er det derfor naturlig at man i en overgangsperiode fra eks oransje til grønn så har man først f.eks tre oransje treninger. Når man kommer på oransje 3 så er det først naturlig å ha en ukentlig trening med grønne baller. Når spilleren så blir enda bedre og er på vei bort fra oransje er det naturlig å ha to grønne og en oransje trening osv.

For tidlig progresjon fra en ball til en annen kan hindre utviklingen.





TEAM TENNISSKOLEN

Betingelser for deltakelse på kurs i Nordstrand Tennisklubb

Før påmelding til kursene i Nordstrand Tennisklubb forplikter spillere/foresatte seg til å lese gjennom disse betingelsene. Ved påmelding til kurs har man automatisk godkjent disse betingelsene.

Påmelding/avmelding (gjelder oransje nivå, grønt nivå, ungdom&tennis)

Deltakelse og påmelding til kurs er bindende og gjelder for hele sesongen, det vil si august 2020 – juni 2021 (gjelder ikke forhåndsbetalte røde/blå og voksenkurs). **Frist for påmelding er mandag 17. august.** Kursdeltakelsen fortsetter altså automatisk fra høstsemesteret til vårsemesteret hvis man ikke gir beskjed om ønske om endringer. Det er alltid muligheter for å utvide eget treningstilbud når som helst i et semester, men for å minske eget treningstilbud fra høstsemesteret til vårsemesteret, må man gi beskjed i god tid. Man må melde fra på e-post til post@nordstrandtk.no senest 1. desember for vårsemesteret hvis man ikke vil fortsette med samme treningstilbud til neste betalingstermin. Dette er for at kursgruppene skal fungere så bra som mulig og vi må ha forutsigbarhet i antall spillere på timene. Hvis man ikke gir beskjed innen fristen er man forpliktet til å betale for neste betalingstermin. Det er ikke mulig å melde seg av etter påmeldingsfristen.

Fakturering

Fakturaene sendes ut 1-3 uker etter kursstart. Man må betale hele kursavgiften for ett semester selv om man velger å slutte kurset midt i semesteret.

Gruppesammensetninger / akseptanse av treningstilbud

Ved påmelding aksepteres det at klubben setter sammen treningsgrupper etter alder og ferdighetsnivå. Man kan melde inn ønsker om treningspartner etc., og vi prøver å ta hensyn til dette. **Merk:** Har man meldt seg på og er tilgjengelig for kurs kan man ikke melde seg av enkeltgrupper av eget ønske. F.eks. hvis man melder seg på 4 ganger og får tildelt trening når det passer etter timeplan kan man ikke velge å kun trene 2 ganger i uken. Man er økonomisk forpliktet til det antall timer man er påmeldt. Hvis det er skjedd noen feil må man rapportere om det til [TILBAKEMELDINGSSKJEMA](#) senest 6.september.

Kurstider

Kurs og trening i NTK følger Osloskolen, dvs. at det er trening på de dager det er skole. For høsten gjelder dette med unntak av første skoleuke som er planleggingsuke.

Dugnad

Vi har et ønske om at foresatte som melder barna på tennisskolen plikter å stille på dugnad minst 1 gang i løpet av sesongen. Det kan for eksempel være klargjøring av utebaner på våren, kioskvakter ved turneringer etc.



TEAM TENNISSKOLEN

Medlemskap

Man må være medlem av Nordstrand Tennisklubb for å delta på kurs. Merk ulike typer av medlemskap og at det er rimelige priser på medlemskap for de yngste. Medlemsinformasjon og priser for medlemskap, samt tilbudspriser på medlemskap for høsten, finner man på Nordstrand tennisklubb nettsider [HER](#). Merk: Påmeldinger av barn/voksne til kurs/trening i høst vil ikke bli godkjent hvis ikke riktig medlemskap er betalt ved fristens utløp. NB: Medlemskap faktureres IKKE og må betales via Matchi.no.

Treningsregler – holdning og oppførsel etc.

Man møter presis til hver trening og har utstyret i orden. Sko og racket kan lånes i starten for nye spillere, men det er ikke slik at man låne utstyr over lenger tid, f.eks et helt skoleår. For spill på innebanene i tennishallen må man ha rene innesko som ikke gir merker på gulvet. For best mulig læringsklima på timene ønsker vi en viss grad av disiplin og orden, uten at dette skal gå ut over trivsel og spillegleden til spillerne. Man hører etter, er høflig ovenfor medspillere og trenere og prater positivt til seg selv og andre slik at det skapes et hyggelig miljø med trivsel blant spillere og trenere.

Tapte timer og fravær

Spillere/foresatte godkjenner at enkelte treningstimer kan bli gjennomført med mindre enn en trener per bane ved uforutsette hendelser (for eksempel sykdom hos trenerne). Det blir ingen tilbakebetaling av disse timene, men hvis det gjentar seg ofte på en sesong vil det gjøres forsøk på å finne nye tider for erstatningstimer, f.eks i helger. Det garanteres ikke at de kan gjennomføres eller at blir på tidspunkt som passer for alle. Det gis ikke kompensasjon/refusjon ved eget fravær/sykdom fra treninger så sant det ikke er langvarig og man kan vise til legeerklæring. Hvis dette foreligger kan treningsavgift «fryses» til spilleren er frisk/skadefri, men merk da at kursplassen kan ha gått videre til andre. Kursdeltakelsen er personavhengig, det vil si at man ikke kan stille med erstatting hvis man er fraværende fra en trening. Man kan heller ikke ta igjen tapte timer som skyldes egne forhold (kortvarig sykdom, reise, mm.) i andre grupper.

Ved uforutsette hendelser som tvinger klubben å stenge ned sin aktivitet refunderes ikke treningsavgiften, men klubben vil tilstrebe seg å erstatte tapt trening med erstatningstrening.

Blått nivå



Alder 3-5 år

Konsept Foreldre & Barn trening.
Introduksjon til tennis med
lek med racket og ball

Pris Betales ved påmelding.
100kr/timen
+ 50kr (administrasjonsavgift).
+ Medlemskontingent på 500kr/året etter minimum ett semester.

Varighet 45 min per gang
Uke 35-51 (eks høstferien)
Ny påmelding for vår og høstsesong.

Grupper Inntil 20 barn per bane med 1-2 trenere

Tidspunkt Kveldskurs, mer info ved påmelding.

Utstyr Røde baller (25 % trykk) & Racket 17-19 tommer

Innhold Treningen er bygget opp rundt lek med ball og det er
begrenset hvor man bruker racketen, i hvert fall istarten.

Tennisferdighetsmessig er det fokus på avlevering og mottak og
grunnleggende øye/hånd-koordinasjon. Fokus på innlæring av
fysiske ferdigheter som går på grunnleggende motorikk.

Rødt nivå



Alder	6-10 år Barnehagebarn deltatt på blått kurs (eller har ferdigheter til det) kan få plass.
Nivå/antall	Rødt 1, Rødt 2, Rødt 3. (1 er nybegynner) Rødt 2&3 anbefales 2 ganger i uken
Pris	Betaling vedpåmelding AKS (inkl. henting*) 1 gang i uken: 150kr/gang, 2 ganger i uken: 125kr/gang AKS (eks. henting) 1 gang i uken: 120kr/ gang, 2 ganger i uken: 110kr/gang Rødt nivå KVELD 1 gang i uken: 120kr/ gang, 2 ganger i uken: 110kr/gang + 50 kr i administrasjonsavgift + Medlemskontingent på 500kr/året etter minimum ett semester * Utøverne som hentes på Nordseter betaler ikke for henting. ** Melder man seg på to ulike skolars AKS gjelder ikke kvantumsrabatt
Varighet	45 min per gang i uke 35-51 (eks høstferien) Ny påmelding for vår og sommerkurs
Grupper	Rødt inntil 16 barn per bane med opptil tre trenere
Tidspunkt	AKS kurs på tidlig formiddag (med henting) og Kveldskurs, mer info på påmeldingsside Røde baller (25 % trykk) & Racket 17-25 tommer
Utstyr	Spesifikke tennistrening blandet med noe lek. Fokus på
Innhold	innlæring av fysiske ferdigheter (løpe, hinke, hoppe etc) og litt mentalt/sosialt, eks høre etter, samarbeide med andre barn. Merk at en stor del av treningen er bygget opp rundt at barna skal samarbeide to og to og at trenerne veileder/organiserer

Oransje nivå



Alder

8-12 år

Yngre barn kan også få plass på oransje grupper dersom man har en teknisk ferdighetsnivå, også mentalt/sosialt, som tilsvarer minst «rød 3» og spilt minst et helt skoleår på rødt nivå.

Nivå/antall

Oransje 1 og Oransje 2

Krav om minimum 2 ganger i uken 2-4 ganger anbefalt

Pris

Faktura etter 1-3 uker etter oppstart.

150kr/ timen

+ 50 kr i administrasjonsavgift.

+ Medlemskontingent på 500kr/året <3 ganger per uke

+ Medlemskontingent på 1000kr/året >3 ganger per uke

Varighet

60 min per gang i uke 36-51 (eks høstferien)

Automatisk påmeldt for ny termin, se betingelser

Grupper

Maksimalt 6 per bane med en trener

Tidspunkt

Ettermiddager fra 14-17 (ofte tidlig)

Valg av tidspunkt ikke mulig, tilgjengelighet må oppgis

Oransje Baller (50 % trykk) & Racket 23-26 tommer

Utstyr

Innhold

Spesifikke tennistrening mer rettet mot innlæring av de tekniske basisferdighetene med større grad av

«driller», hvor trener mater baller fra kurv. Fokus på videre innlæring av fysiske ferdigheter rettet mot fotarbeid og bruker stige, hoppetau etc som hjelpemiddel. Merk at en stor del av treningen er bygget opp rundt at barna skal samarbeide to og to og at trenerne veileder/organiserer.

Grønt nivå



Alder 10-13 år

Yngre barn kan også få plass på grønne grupper dersom man har teknisk ferdighetsnivå, også mentalt/sosialt, som tilsvarer minst Oransje 3 og spilt minst et helt skoleår på Oransje nivå.

Nivå/antall Grønn 1, Grønn 2 & Grønn 3

Krav om minimum 2 ganger i uken. 2-4 anbefalt.

Pris Faktura etter 1-3 uker etter oppstart.

150kr/ timen

+ 50 kr i administrasjonsavgift.

+ Medlemskontingent på 1000kr/året

Varighet 60 min per gang i uke 36-51 (eks høstferien)

Automatisk påmeldt for ny termin, se betingelser

Grupper Maksimalt 6 per bane med en trener

Tidspunkt Ettermiddager fra 14-17

Valg av tidspunkt ikke mulig, tilgjengelighet må oppgis

Utstyr Grønne Baller (75 % trykk), full Bane & Racket i full størrelse

Innhold Den spesifikke tennistreningen er som på oransje nivå rettet mot innlæring av de tekniske basisferdighetene med større grad av «driller», altså hvor trener mater baller fra kurv. Fokus på videre innlæring av fysiske ferdigheter rettet mot fotarbeid og bruker stige, hoppetau etc som hjelpemiddel. Innlæring av taktiske ferdigheter.

Ungdom & Tennis



For
hvem

Ungdom i alder 13 til 19 år som ikke ønsker å satse på konkurransetennis men som ønsker en hobby og en idrett de lærer for livet. Dette er delt opp i flere nivåer og består av forskjellige grupper med tidligere Tenniskids spillere, rookies eller nybegynner.

Pris

Faktura etter 1-3 uker etter oppstart.

150kr/ timen

+ 50 kr i administrasjonsavgift.

+ Medlemskontingent på 1000kr/året

Varighet

60 min per gang i uke 36-51 (eks høstferien)

Automatisk påmeldt for ny termin, se betingelser

Nivå

Gruppene settes sammen etter erfaring.

Nybegynnere kan også delta.

Grupper

Inntil 6 utøvere per bane.

Tidspunkt

Ettermiddager fra 15-18 inkl. fredager

Valg av tidspunkt ikke mulig, tilgjengelighet må oppgis.

Ønskes to ganger i uken blir fredagen av dagene.

Utstyr

Grønne eller gule baner på full bane med voksen racket.

Innhold

Lystbetont trening med mindre fokus på teknikk, men hvor de grunnleggende ferdighetene læres inn. Mye poengspill blandet med driller/teknisk trening