



TEAM TENNISKOLEN

41

## **Kursoversikt Tenniskids 2021/2022**

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 ulik banestørrelse 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 er melder man seg på forhåndsdefinerte kurs og betaler ved påmelding. Her binder man seg kun for den perioden man betaler for.

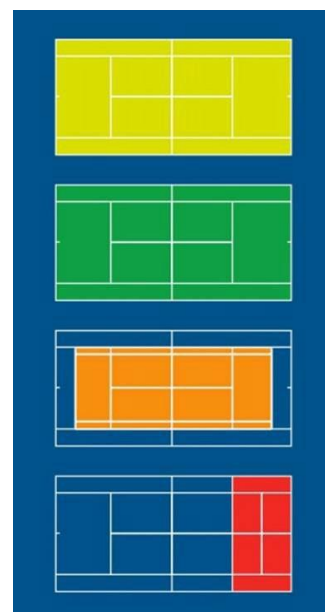
Kursene starter i uke 33. Les mer om kursene på de neste sidene.

Fra oransje nivå og oppover melder man seg på for hele sesongen (høst/vinter/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 16.august for disse gruppene. Treningen starter i uke 34. 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 såkalte «glidende overganger». Det vil si at det er ytterst få barn som over natten går fra et fargenivå til et annet. I en spillers utvikling er det derfor naturlig at man i en overgangsperiode spiller med røde/oransje eller oransje/grønne baller.

For tidlig progresjon fra en ball til en annen kan forsinke spillernes utvikling.





## TEAM TENNISKOLEN

### **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 2021 – juni 2022 (gjelder ikke forhåndsbetalte røde/blå og voksenkurs). **Frist for påmelding er mandag 16. august.** Kursdeltakelsen fortsetter altså automatisk fra høstsemesteret til vintersemesteret hvis man ikke gir beskjed om ønske om endringer mellom høst og vår. Det er alltid muligheter for å utvide eget treningstilbud når som helst i et semester. Men for å minske eget treningstilbud fra høstsemesteret til vintersemesteret, må man gi beskjed i god tid. Man må melde fra på e-post til [post@nordstrandtk.no](mailto:post@nordstrandtk.no) senest 1. desember 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. Den eneste godkjente måten å avslutte sitt kurs er ved å sende e-post til [post@nordstrandtk.no](mailto:post@nordstrandtk.no) eller bruke kommuniserte tilbakemeldingsskjemaer.

### **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. 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.

### **Gruppesammensetninger / akseptanse av treningstilbud**

Ved påmelding aksepteres det at klubben setter sammen treningsgrupper etter alder og ferdighetsnivå. På tennisskolen 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. For eksempel, 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 3.september.



## TEAM TENNISKOLEN

### **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.

### **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.

### **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 merke 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.

### **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.

### **Tapte timer og fravær**

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 en langvarig legeerklæring 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 erstatter 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, fra uke 33 frem til skoleavsluting  
(eks høstferien)

Grupper Ny påmelding for vår og sommerkurs  
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 fåplass.
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: 135kr/gang, 2 ganger i uken: 110kr/gang, 3 ganger i uken: 90kr/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 (AKS), 1 time per gang (kveldgrupper), fra uke 33 frem til skoleavslutning (eks høstferien)  Ny påmelding for vår og sommerkurs
Grupper	Rødt 1 inntil 24 barn med minst to trenere Rødt 2&3 inntil 12 barn med minst to trenere
Tidspunkt	AKS kurs på tidlig formiddag (med henting) og Kveldskurs, mer info på påmeldingsside
Utstyr	Røde baller (25 % trykk) & Racket 17-25 tommer
Innhold	Spesifikke tennistrening blandet med noe lek. Fokus på 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 er 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

1 time per gang, fra uke 34 frem til skoleavslutning (eks høstferien)

Automatisk påmeldt for ny termin, se betingelser

## Grupper

Maksimalt 6 per bane med en trener

## Tidspunkt

Ettermiddager fra 14-18 (ofte tidlig)

Valgavtidspunkt ikke mulig, tilgjengelighet må oppgis

## Utstyr

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

## 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 1 time per gang, fra uke 34 frem til skoleavslutning (eks høstferien)

Automatisk påmeldt for ny termin, se betingelser

Grupper Maksimalt 6 per bane med en trener

Tidspunkt Ettermiddager fra 14-18

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. Består av forskjellige grupper med tidligere Tenniskids spillere, rookies eller nybegynner.
Pris	Faktura etter 1-3 uker etter oppstart. 2500/sesong for 1 time per uke (høst) 3500/sesong for 1 time per uke (vår) <small>+ Medlemskontingent på 1000kr/året</small>
Varighet	1 time per gang, fra uke 34 frem til skoleavslutning (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 fredag en 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