



HOLTE TENNISKLUB  
Stiftet 1921



# HOLTE TENNISKLUB

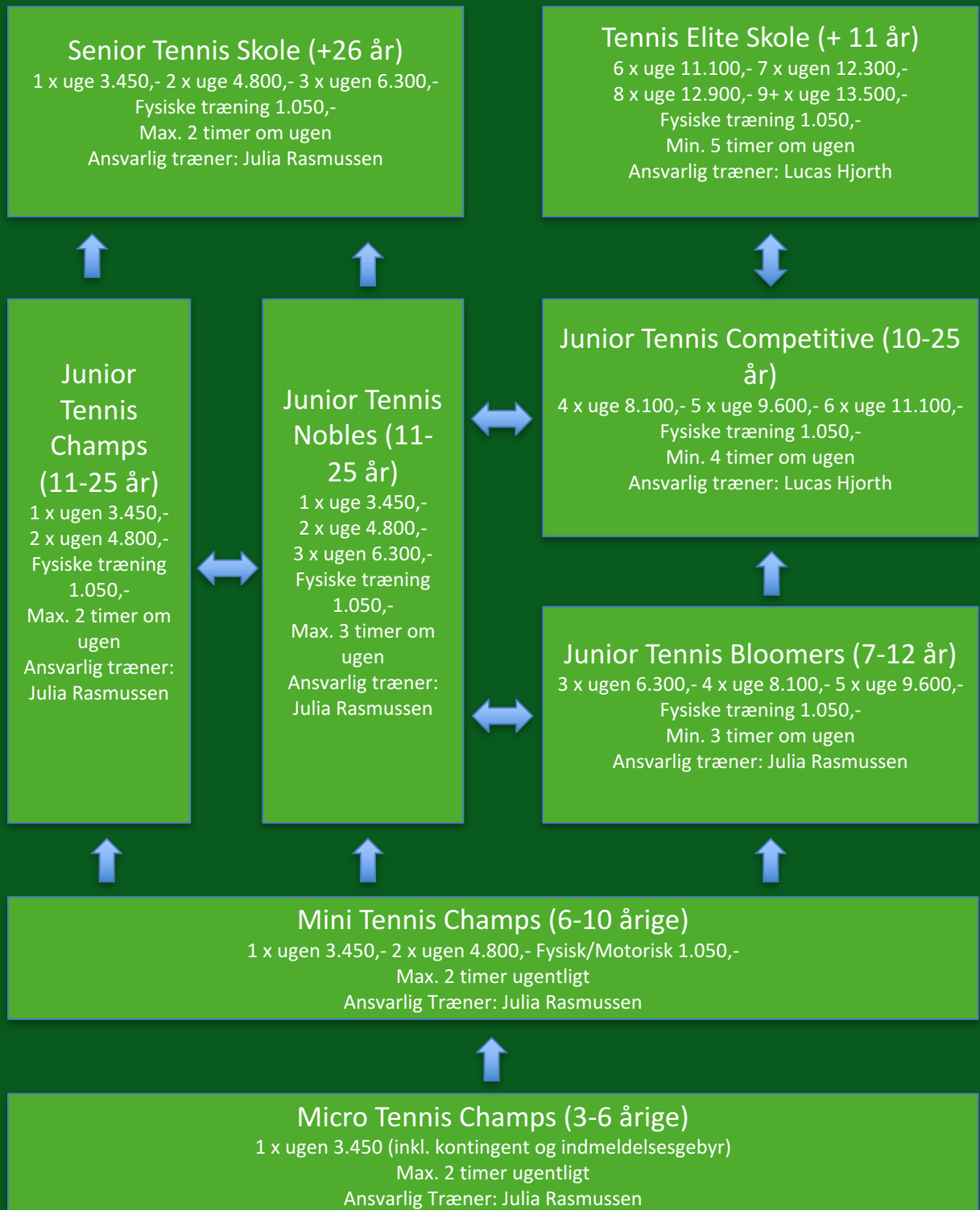
1. April 2018



HOLTE TENNISKLUB  
Stiftet 1921



## NY TRÆNINGSTRUKTUR pr. 1. maj 2018





HOLTE TENNISKLUB  
Stiftet 1921



## MICRO TENNIS CHAMPS FRA 3-6 ÅR

**ANSVARLIG: Julia Rasmussen**

**E-mail: [JR@holtetennisklub.dk](mailto:JR@holtetennisklub.dk)**

**Mobil: 2830 2103**

### MÅL FOR MICRO-TENNIS:

- Introducere tennis med motoriske og koordinerende øvelser og lege
- Lære børnene at arbejde med kroppen samt fornemmelse for ketcher og bold
- Skabe et sundt træningsmiljø, hvor alle får en god og succesfuld oplevelse med tennis/sport

### MÅL FOR TRÆNINGEN:

- Skabe glæde og motivation hos alle spillere
- Give alle et fundament for at lære tennisspillet
- Være med til at udvikle færdigheder inden for koncentration og Fair Play

### TRÆNINGEN FOREGÅR:

- Sommer: Trekanten el. Carlsmindevej – grusbaner
- Vinter: Skovlyskolen, Nyholteskole

### TRÆNINGSMÆNGDE:

- Max. 2 gange ugentligt

### UDSTYR:

- Spillerne møder op med drikkedunk med vand, godkendte tennisko og en ketcher str. 17 el. 19
- Der spilles både med skumbolde og røde tennisbolde

### PRISER ÅRLIGT:

- Tennis træning - 1 timer/ugen: 3.250 kr. (inkl. indmeldelse og kontingent)



HOLTE TENNISKLUB  
Stiftet 1921



## MINI TENNIS CHAMPS FRA 6-10 ÅR

**ANSVARLIG:** Julia Rasmussen

**E-mail:** [JR@Holtetennisklub.dk](mailto:JR@Holtetennisklub.dk)

**Mobil:** 2830 21003

### MÅL FOR MINI TENNIS CHAMPS:

- Tage afsæt i de motiver som den enkelte spiller har
- Udvikle den enkelte spiller som tennisspiller og individ
- Skabe et sundt træningsmiljø, hvor alle får en god og succesfuld oplevelse med tennis
- Sikre fastholdelse af spillere

### MÅL FOR TRÆNINGEN:

- Skabe glæde og motivation hos alle spillere
- Kendskab til alle slag i tennisspillet
- Lære greb og svinglinje (individuelt tilpasset)
- Lære at træne i en gruppe i en individuel sport
- At spillerne udvikler færdigheder inden for koncentration, Fair Play, koordinations, fysisk- og motorisktræning samt opvarmning

### TRÆNINGEN FOREGÅR I:

- Sommer: Trekanten og Carlsmindevej (grusbaner)
- Vinter: Rundforbi Tennishal, Skovlyskolen, Nyholteskole, Birkerød Tennishal, Farum Tennishal

### TRÆNINGSMÆNGDE:

- Max. 2 gange ugentligt
- Mulighed for fysisk træning (koordinations- og balancetræning)
- 4-8 spillere per. Bane

### ØVRIGE TILTAG TIL GRUPPEN:

- Camps i skolernes ferie og øvrige sociale arrangementer
- Stævner og spil i weekender og ferier

### PRISER ÅRLIGT: (Tilmeld og betaling foregår pr. Udendørs og Indendørs sæson)

- Tennis træning - 1 timer/ugen: 2.700 kr.
- Tennis træning - 2 timer/ugen: 4.950 kr.
- Fysisk træning (valgfrit): 1.450 kr.

### FORBEREDELSE:

- Spillerne møder op omklædt med drikkedunk med vand, godkendte tennissko og en ketcher str. 19-23, hvis man er under 8 og str. 23-25 ml. 8-10 år m/orange bold
- Der spilles både med skumbolde, røde og orange tennisbolde



HOLTE TENNISKLUB  
Stiftet 1921



## JUNIOR TENNIS CHAMPS FRA 11-25 ÅR

**ANSVARLIG:** Julia Rasmussen

**E-mail:** [JR@holtetennisklub.dk](mailto:JR@holtetennisklub.dk)

### MÅL FOR JUNIOR TENNIS CHAMPS:

- Tage afsæt i de motiver som den enkelte spiller har
- Udvikle den enkelte spiller som tennisspiller og individ
- Skabe et sundt træningsmiljø, hvor alle får en god og succesfuld oplevelse med tennis
- Sikre fastholdelse af spillere

### MÅL FOR TRÆNINGEN:

- Skabe glæde og motivation hos alle spillere
- Kendskab til alle slag i tennispillet
- Lære greb og svinglinje (individuel tilpasset)
- Lære at træne i en gruppe i en individuel sport
- At spillerne udvikler færdigheder indenfor koncentration, Fair Play, koordinations, fysisk- og motorisk træning samt opvarmning

### TRÆNINGEN FOREGÅR I:

- Sommer: Trekanten og Carlsmindevej (grusbaner)
- Vinter: Rundforbi Tennishal, Skovlyskolen, Nyholteskole, Birkerød Tennishal, Farum Tennishal

### TRÆNINGSMÆNGDE:

- Max. 2 gange ugentligt
- Mulighed for fysisk træning (koordinations- og balancetræning)
- 4-8 spillere per. Bane

### ØVRIGE TILTAG FOR GRUPPEN:

- Camp i skolernes ferie
- Interne og eksterne stævner/turneringer, Spil i weekender og sociale arrangementer

### PRISER ÅRLIGT: (Tilmeld og betaling foregår pr. Udendørs og Indendørs sæson)

- Tennis træning - 1 timer/ugen: 2.700 kr.
- Tennis træning - 2 timer/ugen: 4.950 kr.
- Fysisk træning (valgfrit): 1.450 kr.

### UDSTYR:

- Spillerne møder op omklædt med drikkedunk med vand, godkendte tennissko og en ketcher str. 25-27
- Der spilles med skumbolde, orange-, grønne- og gule tennisbolde



HOLTE TENNISKLUB  
Stiftet 1921



## JUNIOR TENNIS NOBLES 11-25 ÅR

**ANSVARLIG:** Julia Rasmussen

**E-mail:** [JR@holtetennisklub.dk](mailto:JR@holtetennisklub.dk)

### MÅL FOR JUNIOR TENNIS NOBLES:

- Tage afsæt i de motiver, som den enkelte spiller har
- Udvikle den enkelte spiller som tennisspiller og individ
- Skabe et sundt træningsmiljø, hvor alle har en god og succesfuld oplevelse med tennis
- Sikre fastholdelse af spillere

### MÅL FOR TRÆNINGEN:

- Skabe glæde og motivation hos alle spillere
- Videreudvikle den enkelte spillers tennisfærdigheder
- Skabe et træningsmiljø med respekt for træneren og hinanden

### TRÆNINGEN FOREGÅR:

- Sommer: Trekanten og Carlsmindevej
- Vinter: Rundforbi Tennishal, Birkerød Tennishal, Farum Tennishal og Hillerød Tenniscenter

### TRÆNINGSMÆNGDE:

- Max. 3 gange ugentligt
- Mulighed for fysisk træning
- 4-6 spillere per. bane

### ØVRIGE TILTAG FOR GRUPPEN:

- Camp i skolernes ferie
- Interne og eksterne stævner/turneringer, Spil i weekender og sociale arrangementer

### PRISER ÅRLIGT: (Tilmeld og betaling foregår pr. Udendørs og Indendørs sæson)

- Tennis træning: 1 timer/ugen: 2.700 kr.
- Tennis træning: 2 timer/ugen: 4.950 kr.
- Tennis træning: 3 timer/ugen: 6.835 kr.
- Fysisk træning (valgfrit): 1.450 kr.

### UDSTYR:

- Spillerne møder op omklædt med drikkedunk med vand, godkendte tennisko og en ketcher str. 25-27
- Der spilles med skumbolde, orange-, grønne- og gule tennisbolde

### RETNINGSLINJER / KRITERIER:

- Interesse i at spille og træne tennis, motiveret til at videreudvikle sine tennisfærdigheder
- Lyst og interesse i at videreudvikle sine tennisfærdigheder og Interesse i at spille individuelle turneringer
- Interesse i at spille holdturnering for klubben



HOLTE TENNISKLUB  
Stiftet 1921

## SENIOR TENNIS +26ÅR

**ANSVARLIG:** Julia Rasmussen

**E-mail:** [JR@holtetennisklub.dk](mailto:JR@holtetennisklub.dk)

**Mobile:** 2830 2103

### MÅL FOR SENIOR TENNIS SKOLE:

- Tage afsæt i de interesser, som den enkelte spiller har
- Udvikle den enkelte spiller som tennisspiller og individ
- Skabe et sundt træningsmiljø, hvor alle får en god og succesfuld oplevelse med tennis
- Sikre fastholdelse af spillere

### MÅL FOR TRÆNINGEN:

- Skabe glæde og motivation hos alle spillere
- Kendskab til alle slag i tennispillet
- Lære greb og svinglinje (individuel tilpasset)
- Lære at træne i en gruppe i en individuel sport
- At spillerne udvikler færdigheder indenfor koncentration, Fair Play, koordinations, fysisk- og motorisk træning samt opvarmning

### TRÆNINGEN FOREGÅR I:

- Sommer: Trekanten og Carlsmindevej (grusbaner)
- Vinter: Rundforbi Tennishal, Skovlyskolen, Nyholteskole, Birkerød Tennishal, Farum Tennishal

### TRÆNINGSMÆNGDE:

- Max. 2 gange ugentligt
- Mulighed for fysisk træning (koordinations- og balancetræning)
- 4-8 spillere per bane

### ØVRIGE TILTAG FOR GRUPPEN:

- Camp i skolernes ferie
- Interne arrangementer og eksterne holdkampe
- Sociale arrangementer

### PRISER ÅRLIGT: (Tilmeld og betaling foregår pr. Udendørs og Indendørs sæson)

- Tennis træning - 1 timer/ugen: 2.700 kr.
- Tennis træning - 2 timer/ugen: 4.950 kr.
- Fysisk træning (valgfrit): 1.450 kr.

### UDSTYR:

- Spillerne møder op omklædt med drikkedunk med vand, godkendte tennissko og en ketcher str. 25-27
- Der spilles med skumbolde, orange, grønne og gule tennisbolde



HOLTE TENNISKLUB  
Stiftet 1921



## JUNIOR TENNIS BLOOMERS FRA 8-12 ÅR

**ANSVARLIG:** Julia Rasmussen

**E-mail:** [JR@holtetennisklub.dk](mailto:JR@holtetennisklub.dk)

### MÅL FOR JUNIORTENNIS BLOOMERS:

- Udvikle den enkelte spiller som individ og som tennisspiller
- Skabe fundament for den senere udvikling som tennisspiller
- Skabe et sundt trænings- og udviklingsmiljø med forståelse og respekt for hinanden
- Introduktion for turneringstennis, Sikre fastholdelse af spillerne

### MÅL FOR TRÆNINGEN:

- Udvikle kendskab til alle slag samt nuancer af alle slag
- Udvikle kendskab til bevægelse på banen
- Lære greb og svinglinje (individuel tilpasset)
- At spillerne udvikler færdigheder inden for flg. områder:
  - Koordinations, fysisk- og motorisk træning samt opvarmning, Koncentration, Fair Play
  - Taktiske og mentale aspekter i spillet, at træne for at udvikle sig som tennisspiller

### TRÆNINGEN FOREGÅR I:

- Sommer: Trekanten el. Carlsmindevej
- Vinter: Rundforbihallen, Birkerød Tennishal, Hillerød Tenniscenter, Farum Tennishal

### TRÆNINGSMÆNGDE:

- Minimum 3 timer ugentligt
- Mulighed for fysisk træning (koordinations- og balancetræning)
- 4-6 spillere per. bane

### ØVRIGE TILTAG FOR GRUPPEN:

- Camp i skolernes ferie
- Interne og eksterne stævner/turneringer
- Spil i weekenden og sociale arrangementer
- Udviklingssamtaler (min. 2 gange årligt)

### PRISER ÅRLIGT: (Tilmeld og betaling foregår pr. Udendørs og Indendørs sæson)

- Tennis træning: 3 timer/ugen: 6.835 kr.
- Tennis træning: 4 timer/ugen: 8.450 kr.
- Tennis træning: 5 timer/ugen: 9.875 kr.
- Fysisk træning (Obligatorisk): 1.450 kr.

### UDSTYR:

- Spillerne møder op omklædt 15 min. før træningsstart med sjippetov, drikkedunk med vand, godkendte tennisko og en ketcher str. 25-27
- Der spilles både med skumbolde, røde, orange, grønne og gule tennisbolde

### RETNINGSLINJER / KRITERIER:

Udvælges/kvalificeres ud fra:

- Træningsmoral/Træningsflid. Det forventes at spilleren er motiveret for og udviser interesse i at lære at blive bedre til tennis – både i og udenfor ens træningstid samt at spilleren kan fungere i en gruppe.
- Talent/spillefærdigheder Vurderes af trænerteamet.
- Skal deltage i min. 8 turneringer/stævner om året (aftales med den ansvarlige træner)
- Skal spille holdturnering for klubben – hvis udtagelse.





HOLTE TENNISKLUB  
Stiftet 1921



## JUNIOR TENNIS COMPETITIVE 11-25 ÅR

**ANSVARLIG:** Lucas Hjorth

**E-mail:** [Sportschef@holtetennisklub.dk](mailto:Sportschef@holtetennisklub.dk)

### MÅL FOR JUNIOR TENNIS COMPETITIVE:

- Udvikle den enkelte spiller som individ og som tennisspiller
- At udvikle spillere med et afbalanceret forhold mellem træning og turneringer – og at det tekniske, taktiske, konditionelle (fysik) og mentale får lige stor betydning i deres tennis
- Udvikle selvstændige spillere og individer der kan tage ansvar for egen udvikling
- Skabe et sundt trænings- og udviklingsmiljø med forståelse og respekt for hinanden

### MÅL FOR TRÆNINGEN:

- Videreudvikling af teknikken i alle slag, bearbejde m.m.
- Videreudvikling af "personlig" stil samt at sikkerhed, præcision og tempo øges i takt med udviklingen
- Lære- og udvikle de taktiske aspekter af spillet

### TRÆNINGEN FOREGÅR:

- Sommer: Grusbanerne
- Vinter: Rundforbi Tennishal, Farum Tennishal, Hillerød Tennishal

### TRÆNINGSMÆNGDE:

- Minimum 4 timer ugentligt + fysisk træning (min. 3 pas)
- 3-5 spillere per. bane

### ØVRIGE TILTAG FOR GRUPPEN:

- Camp i skolernes ferie
- Spil i weekenden og sociale arrangementer
- Udviklingsamtaler (min. 2 gange årligt)

### PRISER ÅRLIGT: (Tilmeld og betaling foregår pr. Udendørs og Indendørs sæson)

- Tennis træning: 4 timer/ugen: 8.450 kr.
- Tennis træning: 5 timer/ugen: 9.875 kr.
- Tennis træning: 6 timer/ugen: 11.140 kr.
- Tennis træning: 6 timer/ugen: 12.235 kr.
- Fysisk træning (Obligatorisk): 1.450 kr.

### UDSTYR:

- Spillerne møder op omklædt med drikkedunk med vand, godkendte tennisko og en ketcher str. 25-27
- Der spilles med skumbolde, orange-, grønne- og gule tennisbolde

### RETNINGSLINJER / KRITERIER:

- Udvælges/kvalificeres ud fra:
- Træningsmoral/Træningsflid. Det forventes, at spilleren er motiveret for og udviser interesse i at lære at blive bedre til tennis – både i og udenfor ens træningstid.
- Talent/spillefærdigheder. Dette vurderes af træner teamet.
- Skal deltage i 12 turneringer om året (aftales med den ansvarlige træner)
- Attitude, trænings- og turneringsindsats skal hænge sammen med målsætning og træningsmængde
- Skal spille holdturnering for klubben
- Skal hjælpe til ved diverse klubarrangementer med sin viden og kunnen



HOLTE TENNISKLUB  
Stiftet 1921

## TENNIS ELITE +11ÅR

**ANSVARLIG:** Lucas Hjorth

**E-mail:** [sportschef@holtetennisklub.dk](mailto:sportschef@holtetennisklub.dk)

### MÅL FOR TENNIS ELITE SKOLEN:

- Udvikle spillere, der kan begå sig internationalt
- At udvikle spillere med et afbalanceret forhold mellem træning og turneringer – og at det tekniske, taktiske, konditionelle (fysik) og mentale får lige stor betydning i deres tennis
- Udvikle selvstændige spillere og individer der kan tage ansvar for egen udvikling
- Udvikle stærke atleter og vindere
- Skabe et træningsmiljø med fokus på løsninger og udvikling

### MÅL FOR TRÆNINGEN:

- Udvikle et fysisk fundament der kan bære træningens ensidighed
- Give indsigt i kost og sammenhængen mellem denne og præstationen
- Velorganiseret træning, der tager afsæt i den enkelte spillers niveau og udvikling
- Planlægge et individuelt trænings set-up, hvor spilleren stadigvæk er en del af fællesskabet
- Skabe en kultur med respekt for hinanden og træneren samt et sundt miljø med evnen til at skelne mellem udviklingsorienteret og konkurrenceorienteret træning

### TRÆNINGEN FOREGÅR:

- **Sommer:** Trekanten el. Carlsmindevej
- **Vinter:** Rundforbi Tennishal, Hillerød Tennishal, Farum Tennishal,

### TRÆNINGSMÆNGDE:

- Minimum 6 timer ugentligt + fysisk træning (min. 4 pas)
- 1-4 spillere per. bane

### ØVRIGE TILTAG FOR GRUPPEN:

- Rejser til internationale turneringer
- Kurser inden for specifikke og relevante områder
- Udviklingsamtaler (min. 2 gange årligt)

### PRISER ÅRLIGT: (Tilmeld og betaling foregår pr. Udendørs og Indendørs sæson)

- 6 timer/ugen: 11.140 kr. - 7 timer/ugen: 12.235 kr.
- 8 timer/ugen: 13.160 kr. - 9 timer/ugen: 13.990 kr.
- Fysisk træning (Obligatorisk) : 1.450 kr.

### UDSTYR:

- Spillerne møder op omklædt 15 min før træningsstart med sippetov, drikkedunk med vand, godkendte tennisko og min. to opstrengede ketcher.
- Efter træning står den på minimum 15 min. udstrækning
- Der spilles med gule tennisbolde

### RETNINGSLINJER / KRITERIER:

- Udvalges/kvalificeres ud fra:
- Træningsmoral/Træningsflid. Det forventes at spilleren er motiveret for og udviser særlig interesse i at lære at blive bedre til tennis – både i og udenfor ens træningstid.
- Spillefærdigheder/Niveau. Dette vurderes af trænersteamet.
- Skal deltage i min. 15 turneringer om året (aftales med den ansvarlige træner)
- Skal ville/kunne spille internationale turneringer
- Attitude, trænings- og turneringsindsats skal hænge sammen med målsætning og træningsmængde
- Skal spille holdturnering for klubben (i henhold til individuel plan)
- Skal hjælpe til ved diverse klubarrangementer med sin viden og kunnen