SPELA TENNIS!

VÄXJÖ TENNISSÄLLSKAP

VERKSAMHETEN

- Cirka 650 medlemmar
- 300 juniorer i kursverksamheten
  120 vuxna i vuxentennis
- Tre anställda tränare, en sportchef, en klubbchef samt tre vaktmästare i Strandbjörkshallen
- I träningen har varje tränare ansvar över max fem juniorer per bana
- Standardlängden på en träning är 60 minuter
- Du kan när som helst börja spela i vår verksamhet. Oavsett om du är fem eller 18 år är du välkommen oberoende av tidigare erfarenhet
- Alla våra tränare har genomgått utbildningar arrangerade av Svenska Tennisförbundet och RF SISU Småland
- Vi uppmuntrar och ser det som en styrka att utöva fler idrotter än tennis

SOM SPELARE I VÄXJÖ TS

- Har du gruppträningar med anpassade temaveckor
- Tränar du i nivåmässigt jämna och mixade flick/pojktäningsgrupper från start
- Tränar du med många olika träningskompisar, då träningen oftast bedrivs i ”blockform”. Dvs, många träningsgrupper som mixas med varandra
- Blir du uppmuntrad att tävla och kan ställa upp i interna tävlingar från det år du fyller 7 år.
- Blir du allsidigt tränad
- Erbjuds du minst 1 intern aktivitet/termin
- Kan du vara med på klubbens träningsläger som bedrivs på lov
- Kan du träna på klubbens gym från 13-års ålder efter genomgången kurs
- Kan du börja arbeta som tränare från 14-års ålder efter att ha genomgått intern tränarutbildning
- Får du möjlighet att utbilda dig som domare eller tävlingsledare

VÄXJÖ TS

LÄRA SIG TENNIS HOS VÄXJÖ TS

Anpassade bollar, banstorlekar & racketar

Genom att erbjuda anpassade förutsättningar ges möjligheten att lära sig tennis i en lugnare takt. De olika bollarna, banorna och racketarna gör det enklare och roligare att lära sig tennis samt hjälper oss tränare att systematiskt stegra den tekniska och taktiska inlärningen.

Mer träning

Att träna tennis behöver inte betyda att det måste finnas en tränare närvarande. Att träna på egen hand är något som vi verkligen tycker är en betydande del för varje tennisspelares utveckling. Träningen på egen hand kan vara med kompis, förälder, eller varför inte mot en garageport? Vi kan inte nog poängtera vikten av att tidigt börja "spela poäng" på träning, istället för korgträning med föräldrar.

Med klippkort kan du spela hur många timmar du vill, mot föräldrar eller kompisar, något som kommer att snabba på din egna utveckling inom tennisen.

MULTI SKILLZ

För att underlätta inlärningen av tennisens alla moment behöver vi stärka spelarnas motorik och koordination. Detta gör vi bäst genom att bedriva allsidig träning och därigenom stärka grundmotoriska och tennisförberedande färdigheter via konceptet "MultiSkillz".

Vad kan man göra själv?

Det finns också många saker som du som spelare kan göra själv för att också utvecklas snabbare, här är några tips som alla spelare kan tillämpa om viljan finns.

- Gör alltid ditt bästa på dina träningar
- Ta till dig samt försök utföra vad dina tränare säger
- Ha hög träningsnärvaro och träna mycket på egen hand
- Var en god kompis
- Medverka på klubbens aktiviteter, till exempel läger och interna tävlingar

VÄXJÖ TS

VILL DU ENGAGERA DIG?

Sport & juniorkommitté

Ansvarig: Calle Pihlblad

Ansvarsområde:
Ansvara för att bygga verksamheten underifrån, samt skapa förutsättningar för en elitmiljö. Dessutom utbilda fler tävlingsspelare genom bland annat klubbutbyten, tävlingsresor och föräldrautbildningar med målet att få fram nya spelare till a-lagen.

Aktivitetskommitté

Ansvarig: Lotta Beving

Ansvarsområde:
Ansvariga för att skapa aktiviteter för samtliga medlemmar. En stöttepelare till Sport & juniorkommittén

Ekonomigrupp

Ansvarig: Tuomas Heinonen

Ansvarsområde:
Stödjer styrelsen i att hålla föreningen i långsiktig ekonomisk balans.

Spelarråd

Ansvarig: Isabel Petri Bere

Ansvarsområde:
Ansvarar för att ta in synpunkter och önskemål framförallt hos tävlingsspelare, samt att anordna trivselaktiviteter för denna.

Anläggningsgrupp

Ansvarig: Lennart Burde

Ansvarsområde:
Ansvarar för att planera och genomföra investeringar och renoveringar. Dessutom ständigt anpassa anläggningen efter utövarnas behov.

Tävlingskommittén

Ansvarig: Emil Holmgren

Ansvarsområde:
Ansvarar för att planera, genomföra och utvärdera sanktionerade tävlingar i Växjö. Utbildar ledare internt.

Marknadskommitté

Ansvarig: Emil Holmgren

Ansvarsområde:
Ansvarar för arbetet att behålla befintliga sponsorer samt nyrekrytering av nya företag.

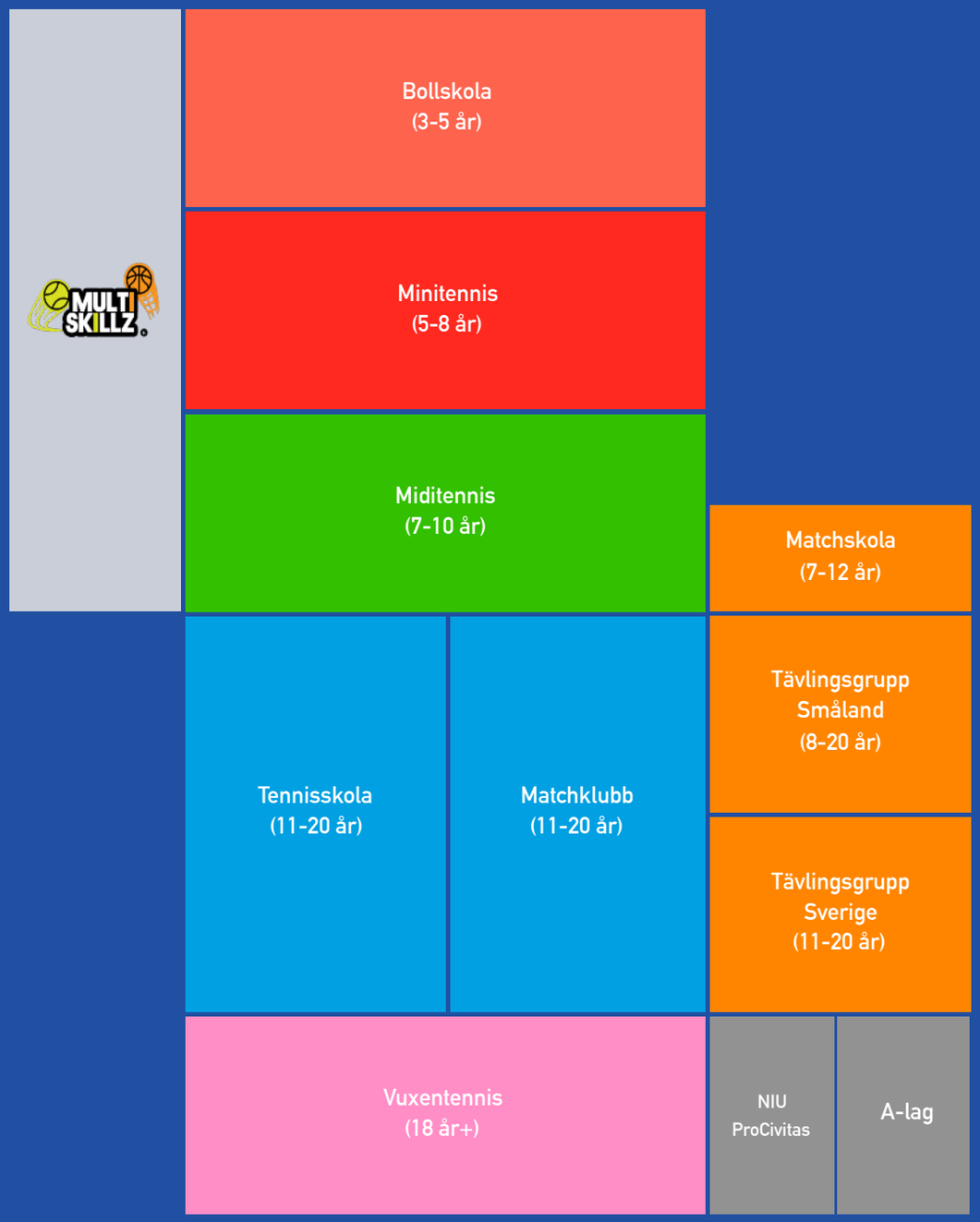
Medlemskommitté

Ansvarig: Tuomas Heinonen

Ansvarsområde:
Ansvarar för arbetet att definiera hur vi behåller befintliga medlemmar, tar oss an nyrekrytering samt hur vi skapar tennisambassadörer. Tar in medlemmarnas synpunkter och önskemål.

VÄXJÖ TS

VTS-VÄGEN



- **Bollskola tillsammans med Växjö Ravens**
  Mer information kommer

- **Minitennis, 5-8 år**
  Vår tenniskurs för de yngsta. Här ges en rolig och lekfull introduktion till tennisen där vi blandar in lekfulla tävlingsmoment. Utöver grundmotoriska färdigheter ges förutsättningar att utveckla tennisspecifika färdigheter.

- **Miditennis, 8-10 år**
  I miditennis är huvudfokus på att förbereda barnen inför spel på fullstor bana. Träningen blir lite mer teknik-inriktad och vi börjar lära oss tennisens räknesätt och regler på ett lättsamt och roligt sätt.

- **Matchskola, 7-12 år**
  Fortsättning från miditennis för dig som kommit en bit med din tennis och vill börja spela matcher. Fungerar som en trampolin mot tävlingsgrupperna.

- **Tennisskola, 11-18 år**
  I tennisskolan kan man delta oavsett om man är helt ny, eller har spelat sedan minitennisen. Vi har ett stort fokus på att hålla igång bollen, lära sig räkna, förstå spelet och få en vardaglig motion genom träningen.

- **Matchklubb, 11-18 år**
  I Matchklubb är det ett stort fokus på just matchspel och både tekniska och taktiska moment. Stort urval av interna aktiviteter. Vänder sig till klubbens juniorer som inte vill tävla externt.

- **Tävlingsgrupper, 10-20 år**
  För dig som kommit långt med din tennis och tävlar regionalt och nationellt

- **A-lag.**
  För de bästa spelarna finns chansen att representera våra serielag i den Svenska Tennisserien.

- **Vuxentennis, 18 -> år**
  För dig som vill fortsätta med tränare efter 18-års ålder, eller om du som förälder vill lära dig tennis så passar våra vuxenlektioner alla nivåer!

VÄXJÖ TS

VECKOUPPLÄGG

För att uppleva att man blir bättre på tennis uppmuntrar vi alla juniorer i yngre åldrarna att spela minst två timmar i veckan. Detta snabbar på utvecklingen och sannolikheten att junioren fortsätter med tennisen under en lång period är betydligt större

Priser juniorkurser

Höstterminen 2020: 17 veckor, v.34-v.51, uppehåll v.44

1 gång/vecka: 1 900:-
2 gånger/vecka: 3 200:-
3 gånger/vecka: 4 300:-
4 gånger/vecka: 5 400:-

Vårterminen 2021: 20 veckor, v.2-v.23, uppehåll v.8 & v.13

1 gång/vecka: 2 250:-
2 gånger/vecka: 3 750:-
3 gånger/vecka: 5 050:-
4 gånger/vecka: 6 350:-

Priser vuxenkurser

Höstterminen 2020. 15 veckor: v.34-v.49, uppehåll v.44

1 gång/vecka: 2 700:-
2 gånger/vecka: 5 400:-

Vårterminen 2021. 15 veckor: v.2-v.18

1 gång/vecka: 2 700:-
2 gånger/vecka: 5 400:-

Utöver kursavgift tillkommer medlemsavgift som faktureras efter kalenderår. (Juniorer 300kr, seniorer 450kr & familj 750kr)

Kurser	Alternativ	
Bollskola 3-5 år	Ett pass/vecka. Barn+förälder	
Minitennis 5-8 år	Ett tennispass/vecka	Två tennispass/vecka
Miditennis 7-10 år	Ett tennispass/vecka	Två tennispass/vecka
Tennisskola 11-18 år	Ett tennispass/vecka	Två tennispass/vecka
Matchklubb 11-18 år	Ett tennispass/vecka	Två tennispass/vecka
Matchskola 7-11 år	Två tennispass/vecka	Tre tennispass/vecka
Tävlingsgrupp Småland 8-20 år	Tre tennispass/vecka Ett fyspass/vecka	Fyra tennispass/vecka Ett fyspass/vecka
Tävlingsgrupp Sverige 13-20 år	Individuellt upplägg med hjälp av tränarna	
A-lag / ProCivitas	Individuellt upplägg med hjälp av tränarna	
Vuxenverksamhet	Vuxenkurs ett tennispass/vecka	Frukosttennis / Lunchtennis

VÄXJÖ TS

MINITENNIS

ÅLDER
Rekommenderat för barn i åldrarna 5-8 år

BOLL
I minitennisen använder vi skumboll samt en röd boll, som studsar 25% jämfört med vanlig boll

RACKET
Storlek på racket avgörs efter storlek eller styrka på spelare och kan variera mellan 21-23 tum.

BANA
I minitennisen spelar vi på 1/4 dels tennisbana

ANSVARIG TRÄNARE
Gunnar Eriksson
gunnar.eriksson@vaxjots.se

Minitennis, en lekfull introduktion till tennisens underbara värld

I minitennisen blandar vi massvis av lek, koordination, allsidig träning tillsammans med inledande tennisteknik. Vi låter barnen utforska tennisen själva och försöker lära ut teknik på ett roligt och lekfullt sätt, med hjälp av olika hjälpmedel.

En typisk minitennisträning består av en inledande uppvärmning/koordination följt av tennis-specifika övningar i stationsmodell, blandat med lek. Träningen börjar och avslutas alltid med en gemensam samling.

Gruppstorlek: Max 12 spelare / 3 tränare

ÖNSKADE FÄRDIGHETER EFTER MINITENNIS

- Rätt grepp i forehand och backhand
- Slagriktning
- Rörelse/Snabbhet/Koordination
- Lätt kroppsrotation, “high ten”
- Genomföljning av slag
- Kraftanpassning
- Introduktion till spelförståelse
- Identifiera och slå mot öppna ytan

VÄXJÖ TS

MIDITENNIS

ÅLDER
Rekommenderat för barn i åldrarna 7-10 år

BOLL
I miditennis använder vi en orange och grönprickad boll

RACKET
Storlek på racket avgörs efter storlek eller styrka på spelare och kan variera mellan 23-25 tum.

BANA
I miditennis använder vi 80% av en vanlig tennisbana

ANSVARIG TRÄNARE
Torbjörn "Tobbe" Thestrup
tobbe.thestrup@vaxjots.se

Miditennis, nästa steg på vägen…

I miditennis är huvudfokus på att förbereda barnen inför spel på fullstor bana. Träningen blir mer teknik-inriktad, med mycket fokus på specifika slag övningar. Vi börjar lära oss tennisens räknesätt och regler på ett lättsamt och roligt sätt.

En typisk miditennis-lektion består av uppvärmning, inbollning, tennis-specifika övningar samt lek/matchövningar

Efter miditennis finns möjlighet att fortsätta till matchskola för den som tycker om att tävla och spela match, annars gäller tennisskola.

ÖNSKADE FÄRDIGHETER EFTER MIDITENNIS

- Rätt grepp i serven
- Fulla slagrörelser, genom rackethastighet
- Topspin, bös
- Rytm och timing
- Splitstep
- Rörelse till boll i sidled, djupled och runt boll
- Säkerhet och precision
- Kroppsrotation, uniturn
- Val av riktning
- Inledande matchspel

VÄXJÖ TS

TENNISSKOLA

ÅLDER
Rekommenderat för barn i åldrarna 11-20 år

BOLL
I tennisskolan använder vi vanliga tennisbollar

RACKET
Storlek på racket avgörs efter storlek eller styrka på spelare och kan variera mellan 26-27 tum.

BANA
I tennisskolan spelar vi på fullstor tennisbana

ANSVARIG TRÄNARE
Pontus Kumlin
pontus.kumlin@vaxjots.se

Tennisskola, en fortsättning till ett livslångt tennisspelande

I tennisskolan kan man delta oavsett om man är helt ny, eller har spelat sedan minitennisen. Vi delar in grupperna efter nivå och har ett stort fokus på att hålla igång bollen, lära sig räkna, förstå spelet och få en vardaglig motion genom träningen.

En typisk träning i tennisskolan består av 5-10 minuters uppvärmning, 10 minuters inbollning och ca 40 minuter teknisk träning/match.

ÖNSKADE FÄRDIGHETER EFTER TENNISSKOLA

- Ha verktyg för ett livslångt spelande
- Kunna räkna och spela match
- Att känna sig trygg och kunna kontrollera samtliga slag
- Fysiskt grundtränad och kroppskontroll
- Teknisk finslipning
- Hitta likasinnade tenniskompisar

VÄXJÖ TS

MATCHKLUBB

ÅLDER
Rekommenderat för juniorer som spelar match på hemmaplan i åldrarna 11-20 år

BOLL
I matchklubben använder vi vanliga tennisbollar

RACKET
Storlek på racket avgörs efter storlek eller styrka på spelare och kan variera mellan 26-27 tum.

BANA
I matchklubben spelar vi på fullstor tennisbana

ANSVARIG TRÄNARE
Pontus Kumlin
pontus.kumlin@vaxjots.se

Matchklubb, spela, spela, spela!

Matchklubben finns till för dig som kommit en bit med din tennis, men kanske inte vill ut och tävla så mycket utanför Växjö. Mycket fokus på olika spelövningar och taktiska moment. Även fokus på teknikutlärning. Vi hoppas att så många som möjligt har glädje med sin tennis så länge som möjligt.

Vi har många interna aktiviteter för matchklubben, något som även kan vara utanför tennisbanan i form av ledarutbildningar eller andra trivselaktiviteter.

ÖNSKADE FÄRDIGHETER EFTER MATCHKLUBB

- Ha verktyg för ett livslångt spelande
- Kunna räkna och spela match
- Genomgå någon form av ledarutbildning
- Matchvan genom att spela hemmatävlingar
- Ha kul med sin tennis
- Efter matchklubb är förhoppningen att spelaren fortsätter i klubbens verksamhet

VÄXJÖ TS

MATCHSKOLA

ÅLDER
Rekommenderat för barn i åldrarna 7-11 år som gillar att spela match

BOLL
I matchskolan använder vi midi och maxibollar

RACKET
Storlek på racket avgörs efter längd eller styrka på spelare och kan variera mellan 25-27 tum.

BANA
I matchskolan spelar vi på fullstor tennisbana

ANSVARIG TRÄNARE
Calle Pihlblad
calle.pihlblad@vaxjots.se

Redo? Spela!

Matchskola riktar sig till de barn som uppfyller önskade färdigheter efter miditennisen och verkligen fastnat för sporten och vill fortsätta utveckla sig genom att tävla i tennis.

Träningen är väldigt teknik och taktik-inriktad samtidigt som vi går igenom en del teori, till exempel: räkning, regler, hur man anmäler sig till en tävling, hur man dömer med mera.

Förhoppningen är att Matchskolan är en trampolin mot tävlingsgruppen.

ÖNSKADE FÄRDIGHETER EFTER MATCHSKOLA

- En god utvecklad slagteknik enligt klubbens modell
- Ha med höftrotation i grundslagen
- En bra rörelse till och från slag: Split, racket i position, löpsteg
- Behärska taktiska moment
- Behärska slice/flack/kick-serve
- Hoppa i serven
- Kunna anmäla sig till externa tävlingar

VÄXJÖ TS

TÄVLING

ANSVARIG TRÄNARE
U13
Calle Pihlblad
calle.pihlblad@vaxjots.se

ANSVARIG TRÄNARE
U13
Torbjörn "Tobbe" Thestrup
tobbe.thestrup@vaxjots.se

ANSVARIG TRÄNARE
13+
Pontus Kumlin
pontus.kumlin@vaxjots.se

Tävlings

I tävlingsgrupperna hittar vi spelare som kommit långt med sin tennis. Man tränar tennis minst tre gånger i veckan och kompletterar det med fys eller en andra idrott.

Vi arbetar mycket med teknik, taktik och försöker få varje individ att tänka mycket tennis. VTS arrangerar många interna och externa aktiviteter och det kan bland annat vara matchbevakningar eller tävlingsläger.

Vi hoppas att man spelar minst 50 men förhoppningsvis upp emot 100 matcher per år.

Calle Pihlblad och Tobbe Thestrup är ansvariga för tävlingsspelare under 13 år, medan Pontus Kumlin är ansvarig över tävlingsspelare 14 år och äldre som inte tillhör ProCivitas eller A-lag.

VÄXJÖ TS

A-LAG/NIU

ANSVARIG TRÄNARE DAMLAG

Pontus Kumlin

pontus.kumlin@vaxjots.se

ANSVARIG TRÄNARE HERRLAG

Torbjörn "Tobbe" Thestrup

tobbe.thestrup@vaxjots.se

ANSVARIG TRÄNARE PROCIVITAS, NIU

Robin Thour

tobbe.thestrup@vaxjots.se

A-lags verksamheten, en viktig hörnsten i föreningen

Växjö TS har en stolt historia vad gäller tävlingsspelare i tennis. Inte bara Mats Wilander eller Jonas Björkman, utan en stor bredd som varit långt fram i JSM-tävlingar och tillhört den nationella toppen i sin ålder.

Vi vill att det ska finnas något för alla hos oss, därför är elitverksamheten väldigt viktig. Den kretsar kring våra a-lag som på både herr och damsidan tillhör de högsta serierna i det svenska seriesystemet.

Vi är glada över att ha ett väl fungerande samarbete med ProCivitas Privata Gymnasium, där vi bedriver ett NIU-gymnasium. Vi kan maximalt ha 18 elever samtidigt som får möjligheten att spela tennis på skoltid. Vi har som målsättning att varje årskull ha minst en hemmafostrad spelare som blir antagen. Antagningen baseras på tennisnivå, fysresultat, personliga samtal samt skolbetyg genom ordinarie skolsystemet.

VÄXJÖ TS

VUXENKURS

ÅLDER
För alla över 18 år.

BOLL
I vuxenkurs använder vi bollar passande för nivån på grupp, oftast vanlig tennisboll.

RACKET
Vi rekommenderar att alla i vuxenkurs har fullstora racketar, det vill säga 27”.

BANA
I vuxenkurs spelar vi på fullstor tennisbana

ANSVARIG
Emil Holmgren
emil.holmgren@vaxjots.se

Vuxenkurs, nybörjare eller dags att ta racketen från hyllan?

Våra vuxenkurser riktar sig till nybörjare såväl som de med tidigare erfarenhet av tennis. Våra tränare är välutbildade och har en lång erfarenhet av vuxenträning.

Under kursens gång blandas teknikträning med olika spelövningar samt matchspel. Beroende på tidigare erfarenhet placeras man in i nybörjarkurs eller fortsättningskurs.

Merparten av grupperna är planerade till måndagskvällar, men även andra vardagskvällar kan förekomma. Vi har ett subventionerat alternativ på vuxenkurs, denna är planerad antingen under dagtid eller 21-22 under vardagskvällar.

ÖNSKADE FÄRDIGHETER EFTER VUXENKURS

- Ha verktyg för ett livslångt spelande
- Kunna räkna och spela match
- Att känna sig trygg och kunna kontrollera samtliga slag
- Fysiskt grundtränad och kroppskontroll

KONTAKT

Emil Holmgren, klubbchef
emil.holmgren@vaxjots.se

Calle Pihlblad, sportchef
calle.pihlblad@vaxjots.se

Torbjörn Thestrup, tränare
tobbe.thestrup@vaxjots.se

Gunnar Eriksson, tränare
gunnar.eriksson@vaxjots.se

Pontus Kumlin, tränare
pontus.kumlin@vaxjots.se

Reception
0470-197 42