

Tenniskurs arrangeres i samarbeid med



## Sandnes Tennisklubb

Etablert 27. juni.1966. Re-stiftet: 26.mars 2014

### Påmeldingskjema TENNISKURS Våren 2018

Semester; fra 03. januar til 22. juni 2018

Pris vårsemester; Tennisskolen kr. 2.700,-. Voksenkurs kr. 3.300,-.

Alle kurs følger skolens kalender og påmelding er bindende, avsluttes kurs etter 2. kursdag faktureres full sesong.

Alle som deltar på tennisskolen/kurs må ha medlemskap i Sandnes Tennisklubb.

Pris pr. år kr. 600,- , junior til og med 12 år kr. 300,- og familie kr. 1.200,-

Navn:	Fødselsdato:
Adresse:	Tlf hjem/jobb:
Postnr./sted:	Mobilnummer for sms-faktura:
E-post:	Mobil:
Navn på foresatte:	
Hvor lenge har du spilt, og hvem har du hatt som trener?	
Når spiller du i dag?	Jeg ønsker å spille ___ timer pr. uke (det gis 20% rabatt på kurs nummer to for barn)
Når ønsker du å ha treningstid?	

Kan vi ikke tilby ønsket treningstid trenger vi å vite når du ikke har mulighet til å trene;

TENNISKURS for BARN (Kryss av for når ditt barn <b>IKKE</b> kan spille)					
	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
14.00-15.00					
15.00-16.00					
16.00-17.00					
17.00-18.00					
18.00-19.00					
TENNISKURS for VOKSNE (Kryss av for når du <b>IKKE</b> kan spille)					
	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
09:00-10:00					
10:00-11:00					
18.00-19.00					
19.00-20.00					
20.00-21.00					

Dato: \_\_\_\_\_ Signatur: \_\_\_\_\_

Toppform treningscenter har 6 plexipave (hard court) baner, hvorav 3 er inne. Tennisbanene, som ligger i tredje etasje, har åpent hver uke året rundt. Utebanene åpnes på sommerhalvåret. Ved siden av innebanene finnes det også mulighet for å sitte ned og nyte utsikten over Hafrsfjord. I tillegg kan en benytte seg av senterets garderobes og badstue.

I tillegg til tennisskole mandag til fredag, er det mulig å ta privattimer. Senteret avvikler også Bedriftsliga i tennis med oppstart i januar og i september.

Pris;

Barn/tennisskole; kr. 2.200 høstsemester og kr. 2.700,- vårsemester

Voksenkurs; kr. 2.700 høstsemester og kr. 3.300,- vårsemester

Alle kurs følger skolens kalender og påmelding er bindende, avsluttes kurs etter 2. kursdag faktureres full sesong.

Alle som deltar på tennisskole/kurs må ha medlemskap i Sandnes Tennisklubb.

Pris medlemsavgift kr. 600,-, pr. år, junior til og med 12 år kr. 300,- og familie kr. 1.500,-

## TENNIS LEK (5-6 år)

### Ideen med Tennis lek.

Tennis lek er et treningskonsept tilpasset for barn i alderen 5 til 6 år. Dette er barnas første kontakt med Toppform Treningscenter i samarbeid med Sandnes Tennisklubb, og derfor legger vi stor fokus på at treningen skal bære preg av lek og moro. Tennis lek har tre fokusområder: Lek – aktivitet og å ha det gøy. Tennis lek er oppdelt i to seksjoner- **Blå** og **Rød**. Forskjellen på gruppene er i hovedsak aldersbestemt, men modenhet og andre faktorer kan også spille inn.

#### Tennis lek Blå (5 år)

Fint om barna har med seg egen racket og vi anbefaler størrelse 19. Vanlig treningsklær med rene innendørs sko uten sorte såler. Toppform har noen racketer til utlån.

#### Tennis lek Rød (6 år)

Fint om barna har med seg egen racket og vi anbefaler størrelse 19 eller 21. Vanlig treningsklær med rene innendørs sko uten sorte såler. Toppform har noen racketer til utlån.

### Tennis lek Blå (5 år)

I Tennis lek Blå står ballen og leken i sentrum. Alle øvelser som gjennomføres er basert på lek- uansett om det er med ball eller uten ball. Barna utfordres i hinderløype- racket og ball øvelser og morsomme leker. Slagene forhand og backhand introduseres i sin mest grunnleggende form. Fokus på balanse, slå ballen og å kjenne på mestring.

#### Treningen

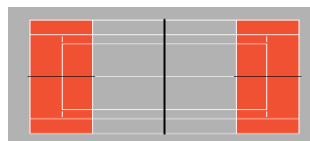
- Treningen er 60 minutter og fortrinnsvis på ukedager mellom 16:00 -18:00
- Gruppestørrelse er 4-6 barn med en trener eller ca 10 barn med to trenere.
- Treningen i Tennis Lek Blå er ofte stasjonsbasert. De ulike stasjonene kan variere mellom lett hinderbane- koordineringsøvelser- ball og racket øvelser og morsomme leker.

### Tennis lek Rød (6 år)

I tennis lek Rød introduseres barna for «spillet tennis» i form av lek. Her får barna starte med å trene i par og utføre enkle øvelser sammen. Levering av ball (slag og kast), mottak av ball (returnere og fange) samt koordinering er fokusområder i treningen. I tennislek Rød introduseres forhand- backhand og serve. En blir også kjent med vanlig spill i form av enkle og morsomme øvelser med forenklete tennisregler.

#### Treningen

- Treningen er 60 minutter og fortrinnsvis på ukedager mellom 16:00 -18:00
- I Tennis Rød kan man trene en eller to ganger pr uke
- Gruppestørrelse er 4-6 barn med en trener eller ca 10 barn med to trenere.
- Treningen i Tennis Lek Rød er ofte oppgavebasert, hvilket innebærer at spillerne får instruksjoner som de etterpå skal forsøke å utføre, enten individuelt eller i par over minitennis nett.
- Treningen i Tennis lek Rød gjennomføres med Rød ball som er ca 75% langsommere en vanlig gassball.
- Treningen gjennomføres på rød bane ca 1/4 av en full bane, nettet er også betydelig lavere (Se bilde).





## TENNIS (7-12 år)

### Ideen med Tennis Rød, orange og grønn (ROG)

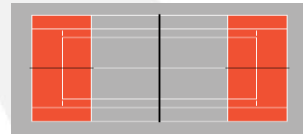
Tennis ROG er et tilbud til våre juniorer 7- 12 år. Tennis ROG inneholder de ulike nivåene i Tennis Rød- Tennis Orange og Tennis Grønn. Disse nivåene er først og fremst koblet til ulike balltyper og størrelse på tennis banen, der rød bane for eksempel har minst bane og den ballen som går senest og grønn bane har full banestørrelse og raskest ball. Formålet med Rød – Orange og Grønn tennis er å gi barna en systematisk oppbygning av ferdigheter som behøves når tennisbanen blir større og ballene hardere og raskere.

### Tennis Rød (7 år)

Tennis Rød er et treningskonsept tilpasset for spillere 7 år. Størrelsen på rød bane og vanskelighetsgraden på rød ball er tilpasset barnas fysiske forutsetninger og nivå. I tennis rød introduseres spillerne for slagtekniske og taktiske basisferdigheter som vil lette den mer avanserte, tekniske og taktiske læringen på sikt. Tennisregler introduseres med fokus på de viktigste prinsipper som å respektere en dabb, poeng regning og hva de ulike linjer betyr osv. Ulike konkurranser og matchspill samt ander konkurranser med preg av lek er også viktige komponenter i treningen.

#### Treningen

- Treningen er 60 minutter fortrinnsvis på hverdager mellom kl 14.00 – 19.00.
- Man kan trene 1-3 ganger pr uke i Tennis Orange
- Størrelsen på gruppen vil være 4-6 barn med 1 trener eller 8 barn med to trenere
- Treningen er øvelsesbasert hvilket betyr at man får oppgaver som skal løses enten individuelt eller i par
- Treningen gjennomføres med Rød ball som er ca. 75% tregere enn vanlig ball
- Treningen gjennomføres på Rød bane som er 1/4 av hel bane (se bilde) med betydelig lavere nett, og det kan også forekomme spill over ordinært nett i serveruten.
- Vi anbefaler racketstørrelse 23. Vanlige treningsklær med rene innesko uten svarte såler.

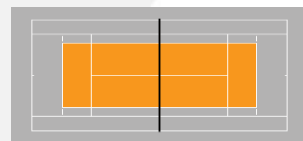


### Orange Tennis (8-10 år)

Orange Tennis er et treningskonsept tilpasset for spillere i alderen 8-9 år. Størrelsen på Orange bane og vanskelighetsgrad på Orange ball blir tilpasset til spillerens fysiske forutsetninger og nivå. Vi fortsetter å jobbe med de slagtekniske og taktiske basisferdigheter. Vanskelighetsgraden på den tekniske og taktiske lærekurven vil variere og beror på hvor langt den enkelte spiller har kommet i sin utvikling og forståelse av spillet. Kampspilling med fokus på regler og serve for Orange Tennis innføres.

#### Treningen

- Treningen er 60 minutter fortrinnsvis på hverdager mellom kl 14.00 – 19.00.
- Man kan trene 1-3 ganger pr uke i Tennis Orange
- Størrelsen på gruppen vil være 4-6 barn med 1 trener
- Treningen er øvelsesbasert hvilket betyr at man får oppgaver som skal løses enten individuelt eller i par
- Treningen gjennomføres med Orange ball som er ca 50% tregere enn vanlig ball
- Treningen gjennomføres på Orange bane som er ¾ av hel bane (se bilde)
- Vi anbefaler racketstørrelse 25 eller 26. Gjerne tennisklær og tennissko, og shorts/bukser med lommer.

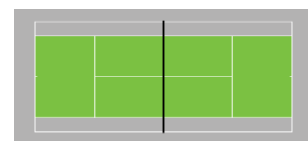


### Grønn Tennis (9-12 år)

Grønn Tennis er et treningskonsept tilpasset for spillere i alderen 9-12 år. Størrelsen på Grønn bane og vanskelighetsgrad på grønn ball blir tilpasset til spillerens fysiske forutsetninger og nivå. Vi fortsetter å jobbe med de slagtekniske og taktiske basisferdigheter. Vanskelighetsgraden på den tekniske og taktiske lærekurven vil variere og beror på hvor langt den enkelte spiller har kommet i sin utvikling og forståelse av spillet. Kampspilling med fokus på regler og serve for grønn Tennis innføres.

#### Treningen

- Treningen er 60 minutter fortrinnsvis på hverdager mellom kl. 14.00 – 19.00.
- Man kan trene 1-3 ganger pr uke i grønn Tennis
- Størrelsen på gruppen vil være 4-6 barn med 1 trener
- Treningen er øvelsesbasert hvilket betyr at man får oppgaver som skal løses enten individuelt eller i par
- Treningen gjennomføres med grønn ball som er ca. 25% tregere enn vanlig ball
- Treningen gjennomføres på hel bane som (se bilde)
- Vi anbefaler racketstørrelse 26 eller fullsize. Gjerne tennisklær og tennissko, og shorts/bukser med lommer.





**Sandnes Tennisklubb**

Etablert 27. juni.1966. Re-stiftet: 26.mars 2014

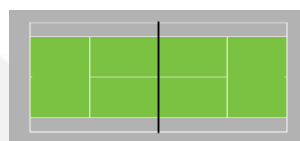
**TOPPFORM**  
treningscenter

## JUNIORTRENING (13-18 år)

I Junioravdelingen 13-18 år trener gutter og jenter 1-3 ganger pr uke. Antallet spillere på banen kan variere. Avdelingen henvender seg til de juniorer som vil ha tennis som treningsaktivitet eller konkurranse idrett. Avdelingen er oppdelt i to nivåer – Juniortrening Grønn og Juniortrening Gul. Forskjellen på avdelingene er ulike baller- og nivå på den enkelte spiller, slik at alle får mest mulig ut av sin tennistrening.

### Treningen

- Treningen er 60 minutter fortrinnsvis på hverdager mellom kl. 14.00 – 19.00.
- Juniorspillere kan trene 1-3 ganger pr uke
- Størrelsen på gruppen vil være 4-6 spillere med 1 trener
- Treningen er øvelsesbasert hvilket betyr at man får oppgaver som skal løses enten individuelt eller i par
- Treningen gjennomføres med grønn ball som er ca. 25% tregere enn vanlig ball- eller gul ball- avhengig av nivå
- Treningen gjennomføres på hel bane som (se bilde)
- Vi anbefaler racketstørrelse 26 eller fullsize. Gjerne tennisklær og tennissko, og shorts/bukser med lommer.



## VOKSENKURS

Deltakerne deles opp i grupper i grupper basert på nivå. Gruppene består av 4-6 spillere. Voksenkursene foregår på kveldstid etter kl. 1800 og følger skolene. Treningen foregår i en time hver uke.

### Priser baneleie

Baneleie	Kr. 300,- pr. time
Baneleie Sandnes TK	kr. 120,- pr. person pr. time
Ungdomskort	Kr. 250,- pr. måned.
Club-medlemskap	kontakt resepsjonen for informasjon.
Privat timer	kr. 650,- pr. time

### Ungdomskort

Opp til og med 10. skoletrinn har en med Ungdomskortet (personlig medlemskort) fri tilgang til å spille tennis før 16:00 alle dager.

### Club-medlemskap

Fri adgang til tennis, helsestudio, gruppetimer, spinning og squash.  
Bindingstid 1 år.

Påmelding sendes til [tennis@racket.no](mailto:tennis@racket.no) eller leveres i resepsjonen.

Telefon 51 64 89 00