

Lilla Juniorgruppen



Lilla Juniorgruppen är en grupp för spelare 7-11 år och är en del av PTBKs Tennisskola. Träningsupplägget i denna grupp bygger på Play & Stay-konceptet som är framtaget av ITF (Internationella Tennisförbundet). Här använder vi oss av de olika bolltyperna Röd (långsammare), Orange & Grön (snabbare). De olika bollarna är också kopplade till olika storlekar på tennisbanan där Röd bana är minst och Grön är störst. Idén med Röd, Orange och Grön tennis är kort sagt att underlätta inlärningen av både tekniska och taktiska mål.

I Lilla Juniorgruppen lägger vi mycket tid på att utveckla och stärka spelarnas motorik, koordination och fysik. Detta gör vi genom exempelvis hinderbana, stegövningar, korta fysprogram, olika rack & boll övningar eller lekar.

I Lilla Juniorgruppen spelar man från och med höstterminen det år man fyller 7 till och med avslutad vårtermin det år man fyller 11.

Ansvarig tränare för Lilla Juniorgruppen är Jonas Bang.

Överblick Lilla Juniorgruppen

Mål med Lilla Juniorgruppen

- Stimulera tennisintresset och därigenom få spelare att vilja fortsätta sin träning i PTBKs tennisverksamhet
- Spelare ska lära sig vara i grupp samt hur man uppför sig mot träningskompisar och tränare
- Erbjuder allsidig träning och därigenom stärka spelarnas motorik & koordination.
- Stimulera spelares tävlingsintresse
- Spelare ska utbildas i matchspel, både singel och dubbel
- Uppmuntra spelare till tävlingsdeltagande i interna tävlingar och Lilla Klubbturen
- Spelare ska utbildas enligt PTBKs läroplan

För spelare & föräldrar i Lilla Juniorgruppen

- Komma i tid till träningar
- Ha med sig rätt utrustning på banan: Eget tennisrack, tenniskläder/idrottskläder kjol/shorts med fickor på, tennis skor & vattenflaska
- Föräldrar får inte sitta med på banan under träning
- Komplettera gärna klubbens träning genom träning på egen hand
- Uppmuntra ditt barn att delta i interna aktiviteter som t.ex. läger eller tävlingar
- Ta del av klubbens Etik & Moral Policy (finns på klubbens hemsida och på klubben)

Utbud för spelare i Lilla Juniorgruppen

- Träna 1-3 tim/vecka
- 4-6 spelare/bana/tränare
- Träna med nivåmässigt jämna träningskompisar om möjligt
- Anpassade temaveckor
- Motorik, koordinationsträning och fysträning (på träningstid)
- Interna träningsläger & tävlingar
- Tävlingsförslag
- Jul & sommaravslutningar
- Spelare har mellan 7-9 års ålder möjlighet att bli hämtade från skolan och köras till träning förutsatt att klubben har möjlighet.
- Spelare i Lilla Juniorgruppen har rätt att spela avgiftsfritt på ej bokade banor i PTBK förutsatt att spel-partner också har samma rätt.

Övrig information om Lilla Juniorgruppen

- 1 tim/vecka kostar 2300 kr/termin
- 2 tim/vecka kostar 4350 kr/termin
- 3 tim/vecka kostar 6800 kr/termin
- Terminlängd är 18 träningsveckor
- Anmälan till Lilla Juniorgruppen görs via PTBKs hemsida www.ptbk.se

Nästa steg

Stora Juniorgruppen

Efter avslutad vårtermin det år man fyller 11 slussas spelaren automatiskt vidare till Stora Juniorgruppen förutsatt att en återanmälan gjorts till följande hösttermin och att ingen av nedanstående grupper är aktuella.

Utvecklingsgruppen

En spelare kan under sin tid i Lilla Juniorgruppen bli rekryterad till Utvecklingsgruppen.

Tävlingsgruppen

I vissa fall kan en spelare bli rekryterad till Tävlingsgruppen efter sin tid i Lilla Juniorgruppen.

För mer information kontakta tennisskola@ptbk.se