



## Djursholms Tennisklubb Gruppträning VUXNA

För vuxna 19 år och uppåt.

Här får eleverna utefter eget intresse och förmåga träna och utveckla sina kunskaper inom tennis. Vi delar här in eleverna i grupper utefter intresse och färdigheter. Här spelar man upp till 2 gånger i veckan.

Vi anpassar material och boll typ till gruppens färdigheter. Framförallt i dem öppna övningar så att slagduellerna och möjligheten att hinna med och utföra och lära in rätt teknik blir större.

Instruktion och vägledning:

- Varje tränare ansvarar för sina tilldelade grupper. Alla tränare arbetar utifrån gemensam framtagen träningsfilosofi.

Allmänna mål:

- Individerna ska behärska sitt eget spel mer tekniskt och taktiskt efter varje termin. Individerna ska ledas och uppmuntras under terminens gång att vilja spela match/poäng, som framöver leder till eget spontant spel samt möjlighet att delta i klubbens olika aktiviteter som ex camps, matchspel & KM.
- Tränaren gör en egen analys var individen/gruppen befinner sig och klarar av för stunden. Tränaren planerar sedan lektionerna med stängda, halv öppna, öppna övningar och matchspels moment utifrån gemensam framtagen vecka & termins planering.

Grundpelarna i Träningsinnehåll:

- Timglaset = Öppen spel el teknikträning – Stängd teknikträning – Öppen slag el matchträning.
- Lära sig en fördelaktig rörelse och slag teknik i serve, grundspel och volleyspel.
- Bra teknik i rörelse och slag är ett medel för att kunna spela kontrollerad tennis.
- Vi ska ge varje spelare en stabil grund att stå på och en möjlighet att utvecklas vidare utifrån sin egen ambitionsnivå.
- Slagträning mot mål. Styra slag/rörelse, fart & höjd i en tänkt riktning.
- Spela och lära ut taktik & strategi i singel och dubbel.

Se mer detaljerad information om träningsinnehållet i separat dokument på hemsidan. Det dokumentet kommer under vårterminens gång är under bearbetning.

Ambitionsnivåerna och tidsram för sin tennis varierar mycket hos alla. Det primära för oss är att skapa en miljö så att våra elever behåller tennisintresset och ser Djursholms Tennisklubb som ett andra hem.

Vi vill att eleverna längtar efter att komma ner och träna. Att eleverna stimuleras till att vilja vara med och bidra till en härlig miljö som främjar både bra träning och härligt umgänge både före, under och efter träningstillfället. Vi ser också att man vill delta i DJTK's olika aktiviteter som KM, matchspel singel & dubbelcamps.

Eleverna behöver inte ha några förkunskaper.  
Det finns möjlighet hos oss att skapa grupper för alla olika spelnivåer.

# FAKTA

## Gruppträning VUXNA

### ”Gr-Vu”

- FRI BOKNING VECKA 2 (anslag i hallen)
- TREMINSTART VECKA 3
- TERMINSSLUT VECKA 24
  
- TRÄNINGSUPPEHÅLL
  - SPORTLOV VECKA 9 (fri bokning)
  - PÅSKLOV VECKA 16 + 22/4 (fri bokning)
  - 1 maj
  - 30–31 maj, Kristihimmelsfärd
  - 6–7 juni, svenska nationaldagen
  
- TERMINSAVGIFT: 4 per grupp 3315 kr och uppåt. 3 per grupp 4420 kr och uppåt. Beroende på antal speltillfällen samt speldag/speldagar. (Faktureras i mitten av januari)
  
- LEKTIONSUPPLÄGG: 60 minuters aktivitet
  - Slagträning
  - Slag-Rörelse teknik
  - Matchspel singel & dubbel
  
- ANMÄLAN:
  - Automatiskt om du ej avanmält dig för höst 2019.
  - Avanmälan senast 31/12 gällande VT19
  - Sista anmälningsdag HT 2019 är 14 maj -19
  
- SPELTID: Lika som HT.
  
- ANSVARIG: Thomas Tärnström  
Tel nr: 0738–568415  
E-mail: [Thomas.tarnstrom@djtk.nu](mailto:Thomas.tarnstrom@djtk.nu)
  
- Huvudtränare: Thomas Tärnström  
Tel nr: 070 755 60 34
  
- Tränare Öyvind Haug Claudio Arrano  
Janne Hedman Jerry Sundgren  
Alexander Råberg Robert Rasmussen
  
- KONTAKT/ANMÄLAN: [thomas.tarnstrom@djtk.nu](mailto:thomas.tarnstrom@djtk.nu)