

Blått nivå



Alder: 3-5 år (2020 – 2022)

Konsept:	Foreldre & Barn trening. Introduksjon til tennis med lek med racket og ball
Pris:	Betales ved påmelding 115kr/gang + 65 kr i administrasjonsgebyr + Medlemskontingent er 500 kr per år.
Varighet:	40 min per gang Høstsemester: uke 34 – uke 51 Vårsemester: uke 1 – uke 25 * Vi følger skoleruten. Det er ikke treninger i skolens ferier eller på røde dager. ** Ny påmelding for hvert semester
Grupper:	Inntil 20 barn med 1 – 3 trenere
Tidspunkt:	Kveldskurs, torsdager kl 17:20-18:00
Utstyr:	Røde baller (25 % trykk) & Racket 17 - 19 tommer
Innhold:	Treningen er bygget opp stasjonsvis, med et mål om at barna skal leke på seg ferdigheter med ball og racket Tennisferdighetsmessig er det fokus på avlevering og mottak og grunnleggende øye/håndkoordinasjon. Fokus på innlæring av fysiske ferdigheter som går på grunnleggende motorikk.

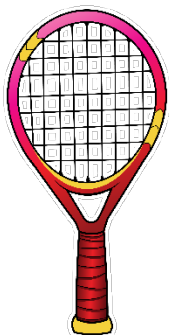


Rødt nivå



Alder: 5 – 7 år (2018 – 2019)

Nivå/antall	Rød 1 & Rød 2/3 (1 er nybegynner) For å bygge et godt grunnlag i tennis og oppleve jevn utvikling, anbefaler vi 2 økter i uken. For barn som senere ønsker å prøve seg i turneringer, gir dette et trygt og godt utgangspunkt.
Pris:	Betaling ved påmelding • AKS (henting Bekkelaget med trikk): 195kr/gang • AKS (henting Nordstrand med trikk): 195kr/gang • AKS (henting Kastellet med trikk): 195kr/gang • AKS (henting Nordseter): 140kr/gang • Rødt nivå KVELD: 130kr/gang + 65 kr i administrasjonsgebyr + Medlemskontingent er 500 kr per år. <i>For påmelding av flere kurs, får dere rabatt på 20% for kurs 2 og evt. 3</i>
Varighet:	50 min per gang. <i>Høstsemester: uke 34 – uke 51</i> <i>Vårsemester: uke 1 – uke 25</i> * Vi følger skoleruten. Det er ikke treninger i skolens ferier eller på røde dager. ** Unntak er fredag 15. mai, som er en inneklemt fredag. Denne dagen blir det ikke arrangert trening, og det blir heller ikke fakturert. ** Ny påmelding for hvert semester
Grupper:	12 barn pr bane, med 1 trener pr 6-8 barn
Tidspunkt:	Se påmeldingslink (Superinvite) for tidspunkter. Link til påmelding >>
Utstyr:	Røde baller (25 % trykk) & Racket 19-23 tommer.
Innhold:	På rødt nivå skal spillerne utvikle ferdighetene som kreves for å kunne spille tennis på det mest grunnleggende nivået. Banen, ballene og racketene er tilpasset barna slik at alle skal kunne oppleve mestring og gleden med spillet. På rødt nivå lærer spillerne å serve, å spille forehand og backhand, samt hvordan man vinner et poeng. Det betyr at de må utvikle gode mottaks-ferdigheter og sende-ferdigheter. Grunnslag med god balanse og treffpunkt foran kroppen hjelper en spiller til å lære å slå ballen mot åpne deler av banen og deres taktiske forståelse av spillet er sentrert rundt å bruke disse tomrommene for å vinne poeng.



Oransje nivå



Alder: 8 - 10 år (2017 – 2016)

Yngre barn kan også få plass på oransje grupper dersom man har et teknisk ferdighetsnivå som tilsvarer minst «rød 3» og har spilt minst to skoleår på rødt nivå. For eldre nybegynnere vil det også være gunstig å starte med oransje ball.

Nivå/antall

Krav om minimum 2 ganger i uken. **Vi anbefaler 3–4 økter for best utvikling.** Tennis er en motorisk krevende idrett, og på dette nivået trenger barna jevn trening for å lære et bredt spekter av tennisspesifikke ferdigheter. Dette gir et solid grunnlag for god teknikk, mestring og idrettsglede – både nå og videre inn i ungdomsårene

For barn som senere ønsker å være med i konkurransegrupper eller spille mer turneringer som junior, er jevn trening på dette nivået viktig. 4 økter i uken gir et solid og nødvendig fundament for å være godt forberedt på videre utvikling.

Pris: 170 kr per klokke time (dvs. 142 kr for 50 min)

Faktura sendes ut ca. 3 uker etter oppstart.

+ 20 kr i administrasjonsgebyr

+ Medlemskontingent på 500kr/året 1-2 ganger per uke

+ Medlemskontingent på 1000kr/året 3 ganger eller mer per uke

Varighet: 50-60 min per gang

Høstsemester: uke 35 – uke 51

Vårsemester: uke 1 – uke 25

** Vi følger skoleruten. Det er ikke treninger i skolens ferier eller på røde dager.*

*** Unntak er fredag 15. mai, som er en inneklemmt fredag. Denne dagen blir det ikke arrangert trening, og det blir heller ikke fakturert.*

**** Påmelding for et helt skoleår, se betingelser*

Grupper: Ca. 6-8 spillere per bane. Det kan være en trener over to baner.

Tidspunkt: Alle ettermiddager mellom 14:00 – 16.30

Utstyr: Oransje Baller (50 % trykk) & Racket 23-26 tommer

Innhold: På dette nivået er det fortsatt fokus på innlæring og videreutvikling av tekniske og taktiske ferdigheter, samtidig som de motoriske og fysiske ferdighetene utvikles videre. [Tennisskolen](#) med rødt, oransje og grønt nivå er strukturen for treningen og utviklingen i denne fasen av innlæringen. Tilpasset utstyr (racket og ball) samt at de spiller på tilpassede banestørrelser er med på å gjøre det lettere for barn og gradvis tilegne seg grunnleggende tennisferdigheter.



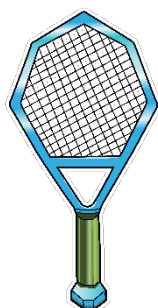
Grønt nivå



Alder: 10-13 år (2015 – 2014)

Yngre barn kan også få plass på grønne grupper dersom man har teknisk ferdighetsnivå som tilsvarer dette.

Nivå/antall	Grønn 1, Grønn 2 & Grønn 3 Krav om minimum 2 ganger i uken
Pris:	170 kr per klokke time (dvs. 142 kr for 50 min) Faktura sendes ut ca. 3 uker etter oppstart. + 20 kr i administrasjonsgebyr + Medlemskontingent på 500kr/året 1-2 ganger per uke + Medlemskontingent på 1000kr/året 3 ganger eller mer per uke
Varighet:	50-60 min per gang Høstsemester: uke 35 – uke 51 Vårsemester: uke 1 – uke 25 * Vi følger skoleruten. Det er ikke treninger i skolens ferier eller på røde dager. ** Unntak er fredag 15. mai, som er en inneklemt fredag. Denne dagen blir det ikke arrangert trening, og det blir heller ikke fakturert. *** Påmelding for et helt skoleår, se betingelser
Grupper:	Ca. 6 spillere pr bane. Det kan være en trener over to baner.
Tidspunkt:	Ettermiddager mellom 14.30-18
Utstyr:	Grønne Baller (75 % trykk), racket 25-27 tommer
Innhold:	På dette nivået spiller man på vanlig banestørrelse, og med en ball som går 25% langsommere enn en vanlig tennisball. Det viktigste fokus for dette nivået er å ha det moro og glede seg over å spille tennis. Samtidig som spillerne deltar i andre idretter for utvikling av allsidige fysiske ferdigheter, utvikler barn et ønske om å drive med tennis som sin idrett. I denne fasen av utviklingen, er det fortsatt for tidlig å si om spillerne blir en toppidrettsutøver, en konkurransespiller eller en spiller som skal ha tennis som en aktivitet uten de store ambisjonene om å konkurrere på et høyt nivå. Uansett hvilke mål man setter seg er det avgjørende at grunnprinsippene for tennisen blir lært, slik at spillerne får et grunnlag for videre utvikling og mestringsfølelse



Ungdom & Tennis

Alder: Ungdom i alder **13 til 19 år** som ikke ønsker å satse på konkurransetennis, men som ønsker en hobby og en idrett de lærer for livet. Består av forskjellige grupper med tidligere Tenniskids spillere, rookies eller nybegynnere

Pris:	170 kr per klokke time (dvs. 142 kr for 50 min) Faktura sendes ut ca. 3 uker etter oppstart. + 20 kr i administrasjonsgebyr + Medlemskontingent på 1000kr/året
Varighet:	50 – 60 min pr gang Høstsemester: uke 35 – uke 51 Vårsemester: uke 1 – uke 25 * Vi følger skoleruten. Det er ikke treninger i skolens ferier eller på røde dager. **Unntak er fredag 15. mai, som er en inneklemt fredag. Denne dagen blir det ikke arrangert trening, og det blir heller ikke fakturert. *** Påmelding for et helt skoleår, se betingelser
Grupper:	Inntil 6 utøvere per bane. Det kan være en trener over to baner.
Tidspunkt:	Ettermiddager mellom 15-20, ink. fredager
Utstyr:	Grønne (75 % trykk) eller gule baller, racket 25-27 tommer eller voksen racket
Innhold:	Lystbetont trening med mindre fokus på teknikk og taktikk, men hvor de grunnleggende ferdighetene læres inn Mye poengspill blandet med driller/teknisk trening

