

# Treningstilbud i Asker TK høst 2016/vår 2017

**Høstterminen** 17 uker: Start mandag 22. august. Slutt tirsdag 20. desember. Ekstra trening mandag og tirsdag i høstferien for de som ønsker ([www.askertennis.no/hostferie](http://www.askertennis.no/hostferie))

**Vårterminen** 23 uker: Start onsdag 4. januar. Slutt søndag 18. juni. Ekstra trening mandag og tirsdag i vinterferien i uke 8 for de som ønsker ([www.askertennis.no/vinterferie](http://www.askertennis.no/vinterferie))

**Ingen tennistrening på røde dager!**



**VIKTIG! ALLE som ønsker å spille i tennisskolen må også være medlem i Asker TK. Vi har tilbudspris på medlemskap for dem som starter på tennisskolen til høsten, se lengre ned!**

**Husk også at dersom man ønsker å slutte eller forandre på tennistreningen etter jul, må man fylle ut skjemaet på [www.askertennis.no/tennisskole/slutte](http://www.askertennis.no/tennisskole/slutte) innen fristen 10 desember, ellers MÅ man fortsette samme tilbud etter jul.**

*Vi har låneracket til alle som ikke har egen racket. Vi har også en stor tennisshop der man kan prøve ulike tennisrakter før man kjøper. I tillegg har vi utstyr som sko, baller og tennistøy. Det er svært viktig at alle som går på kurs har riktig tennisracket, så spør alltid oss trenere før dere kjøper racket! Vi har mange gode tilbud i butikken!*

## **Blå tennis (Tennislek, 3 ulike nivåer)**

Mål:	Myk start på tenniskarrieren. Treningen er tennisrelatert der øvelsene kobles sammen med tennis. Vi leker mye og bruker baller i det meste vi gjør. Motorikk og glede er hovedtemaet på treningen.
Antall treningstimer:	1t/uken (treningstid er fredager kl. 17-18)
Spillere/trenere:	6-10
Alder:	4-6 år, født 2010-2012
Kostnad høst 1t/uke:	1530,-
Kostnad vår 1t/uke:	2070,-

---

## **Rød tennis (3 ulike nivåer)**

Mål:	Lære seg tennisens grunnprinsipper samtidig som man trener motorikk, koordinasjon og bevegelse. Lek og moro med tennisracket og ball er det viktigste. Lære seg grunnslagene, telling og hva de ulike linjene heter. Være med i sin første turnering internt og være med på Red Tour, <a href="http://www.askertennis.no/red-tour">www.askertennis.no/red-tour</a> 1 samling/termin er inkludert i prisen, se <a href="http://www.askertennis.no/aktiviteter/samling">www.askertennis.no/aktiviteter/samling</a>
Antall treningstimer:	1-3t/uken
Spillere/trenere:	5-8
Alder:	6-9 år, født 2007-2010 (blir inndelt i grupper etter alder og nivå)
Kostnad høst 1t/uke:	2510,- (850,- for hver ekstra treningstid/uke) - inklusive 3 timer minisamling
Kostnad vår 1t/uke:	3290,- (1150,- for hver ekstra treningstid/uke) - inklusive 3 timer minisamling

---

## **Oransje Tennis (3 ulike nivåer)**

Mål:	Fortsettelse på rød tennis, dog med større bane og hardere ball. Mer tennis, mindre lek. Lære seg å spille kamper både med og uten serve og bruke taktikk. Starte og spille konkurranse internt og Orange Tour, <a href="http://www.askertennis.no/orange-tour">www.askertennis.no/orange-tour</a> . 1 samling/termin er inkludert i prisen, se <a href="http://www.askertennis.no/aktiviteter/samling">www.askertennis.no/aktiviteter/samling</a>
Antall treningstimer:	1-5t/uken
Spillere/bane:	5-6
Alder:	8-12 år, født 2004-2008
Kostnad høst 1t/uke:	2850,- (1870,- for hver ekstra treningstid/uke) - inklusive 3 timer midisamling
Kostnad vår 1t/uke:	3750,- (2530,- for hver ekstra treningstid/uke) - inklusive 3 timer midisamling

---

## Grønn Tennis (3 ulike nivåer)

Mål:	Fortsettelse på oransje tennis, dog med større (hel) bane og hardere (grønn) ball. Ha det så gøy som mulig på tennisbanen, samtidig som man lærer seg tennisens iblant vanskelige teknikk. Lære seg å spille poeng for å kunne avansere videre til rookie/Team Asker eller klubbtennis. Anbefaler at man deltar på Green Tour, <a href="http://www.askertennis.no/green-tour">www.askertennis.no/green-tour</a> .
Antall treningstimer:	1-5t/uken. Gratis fystrening kommer i tillegg.
Spillere/bane	4-6
Alder:	10-16 år, født 2000-2006 (blir inndelt i grupper etter alder og nivå)
Kostnad høst 1t/uke:	2550,- (1870,- for hver ekstra treningstime/uke)
Kostnad vår 1t/uke:	3450,- (2530,- for hver ekstra treningstime/uke)

---

## TFO (Tennis Fritids Ordning) **NYHET!**

Mål:	Lære seg tennisens grunnprinsipper samtidig som man trener motorikk, koordinasjon og bevegelse. Lek og moro med tennisracket og ball er det viktigste. Lære seg grunnslagene, telling og hva de ulike linjene heter. Være med i sin første turnering internt og være med på Red Tour, <a href="http://www.askertennis.no/red-tour">www.askertennis.no/red-tour</a> . Barna kommer til tennishallen rett etter skolen da vi har voksen til stede hver dag hele dagen. Da begynner vi med å servere noe å spise. Kl 14-15 er det trening med fokus på tennis og kl 15-16 er det lekselesing. Vi følger skoleplanen, så når skolene har fri er det ingen TFO.
Antall timer:	2 dager i uken kl 13.30-16
Alder:	Trinn 1 til trinn 4 (altså 6-10 år, født 2006-2010)
Kostnad/måned:	1400,- inkludert mat, lekselesing og aktivitet. Faktureres 4 ggr høst og 6 ggr vår.

---

## Klubbtennis

Mål:	Ha det så gøy som mulig på tennisbanen, samtidig som man lærer seg tennisens iblant vanskelige teknikk. Videregående stadium der man lærer seg tennis for livet og prøver seg på turneringer og kamper. Anbefaler at man deltar i klubbturneringer, lagkamper og eventuelt regionsamlinger.
Antall timer:	1-5t/uken
Spillere/bane	4-6
Alder:	12-25 år (født 1991-2004)
Kostnad høst 1t/uke:	2550,- (2550,- for hver ekstra treningstime/uke)
Kostnad vår 1t/uke:	3450,- (3450,- for hver ekstra treningstime/uke)

---

## Rookiegruppen: Hvordan kommer man hit?

Mål:	Et mer spisset tilbud for dem på oransje og grønt nivå, som vil spille konkurranser og trene mye. Treningsopplegget ligner Team Askers opplegg.
Krav:	Ha ambisjoner og kjempe og slite på hver trening. Vilje til å bli bedre enn alle andre og ha rett innstilling på banen. Konkurrere på sitt nivå og trene en del selvstendig. Det forventes i tillegg at man hjelper til som f.eks. kioskvakter eller hjelpetrenerer på klubbens arrangementer i opp til 15 timer per termin. Legg merke til at fystreningen som settes opp, inngår i dette tilbudet og er gratis og <b>obligatorisk!</b> Krav om dommerkurs og at man stiller opp som hjelpetrenerer for de yngre. Man får også 500,- rimeligere trening for neste sesong per 5 turneringer (påmeldt i tournament software) som man deltatt på. Har man spilt 15 turneringer får man altså 1500,-. <b>Les mer om forventninger på spilleren og på treneren her: <a href="http://www.askertennis.no/tennisskole/goder-og-krav">http://www.askertennis.no/tennisskole/goder-og-krav</a></b>
Fördelspakke:	<b>Obligatorisk: Talentjakt 5 timer + 2 treningsksamlinger. Koster 1600,-/termin</b>
Treningsleir/NM:	<b>Obligatorisk: Treningsleir før NM inne/ute 2 dager respektive turnering. Koster 1000,-/termin</b>
Antall treningstimer:	3-10t/uke (antall timer beror på alder), fystrening kommer i tillegg.
Spillere/bane:	3-5 der det kan være 1 trener på 1-3 baner
Alder:	8-12 år (født 2004-2008)
Kostnad høst 1t/uke:	1700,- (1700,- for hver ekstra treningstime/uke). Grønt kort inngår i prisen
Kostnad vår 1t/uke:	2300,- (2300,- for hver ekstra treningstime/uke). Grønt kort inngår i prisen

---

## Team Asker (konkurransesgruppe) Fortsettelse Rookie

Mål:	Å forberede spillerne for nasjonalt/internasjonalt spill og la dem få erfaring gjennom å spille nasjonale/internasjonale konkurranser.
Krav:	Ha minimum 2 tenniseracketer som er av samme modell. Ha ambisjoner og kjempe og slite på hver trening. Vilje til å bli bedre enn alle andre og ha rett innstilling på banen. Delta i nasjonale turneringer, regionsamlinger, kretsmesterskap, utvalgte Norgescuper og NM. Mulighet for mer individuelt anpasset trening med muligheter for alenetimer i tillegg til gruppetimer. Man må også være forberedt på å stille opp for klubben ved turneringer (kioskvakter, dommere, hjelpetrenerer etc og eventer) i såkalt dugnadsånd med opptil 15 timer per termin. Legg merke til at fystreningen som settes opp, inngår i dette tilbudet og er gratis og <b>obligatorisk!</b> <b>Treningsdagbok og personlig konkurranse-/turneringsplan lages og følges opp! Krav om dommerkurs og at man stiller opp som hjelpetrenerer for de yngre.</b> Man får også 500,- rimeligere trening for neste sesong per 5 turneringer (påmeldt i tournament software) som man deltatt på. Har man spilt 15 turneringer får man altså 1500,- <b>Les mer om forventninger til spilleren og treneren her: <a href="http://www.askertennis.no/tennisskole/goder-og-krav">http://www.askertennis.no/tennisskole/goder-og-krav</a></b>
Treningsleir/NM:	<b>Obligatorisk: Treningsleir før NM inne/ute 2 dager respektive turnering. Koster 1000,-/termin</b>
Antall treningstimer:	4-10t i uken (antall timer kommer an på alder). Treningen er fordelt på morgen- og ettermiddagstrening. Gratis fystrening kommer i tillegg.
Spillere/bane:	2-4 der det kan vara 1 trener på 1-3 baner
Alder:	12-25 år, født 1991-2004 (blir inndelt i grupper etter alder og nivå)
Kostnad høst 1t/uke:	1700,- (1700,- for hver ekstra treningstime/uke) Grønt kort inngår i prisen
Kostnad vår 1t/uke:	2300,- (2300,- for hver ekstra treningstime/uke) Grønt kort inngår i prisen

---

## Voksenkurs

Mål:	Utvikle sin egen tennis samtidig som man får tempo og bra mosjon.
Antall treningstimer:	1-4t i uken
Spillere/bane:	3-4
Alder:	18-99 år, født 1998 eller tidligere (blir inndelt i grupper etter nivå)
Kostnad høst 1t/uke:	3230,- (3230,- for hver ekstra treningstime/uke)
Kostnad vår 1t/uke:	4370,- (4370,- for hver ekstra treningstime/uke)

---

## Fystrening

Mål:	Fysisk trening for å forbedre tennisen, rehabilitering og forebygge skader. Dager og tider kommer senere.
Antall treningstimer:	1t til 2t i uken
Alder:	Alle aldre
Kostnad:	Gratis for alle medlemmer men rookie og team asker har fortrinnsrett. Må være født 2006 eller tidligere.

---

*Det forventes at alle som går på kurs i Asker TK hjelper til minimum 3 timer på turneringsdugnad i løpet av året. Dette for at vi fortsatt skal kunne holde våre lave priser på tennisskolen og andre aktiviteter i klubben. Dersom man ikke ønsker jobbe på turneringsdugnad, økes treningsavgiften med 400,-.*

*Alle som melder seg på kurs i Asker TK, godkjenner at Asker TK får tillatelse til å ta bilder og publisere bilder på Asker Tennisklubb's facebook- og hjemmeside. Hvis man ikke ønsker dette, må man gi beskjed ved påmelding.*

## Medlemskap 2016:

Juniormedlem opp til 12 år:	400,-
Juniormedlem 13-25 år:	700,-
Seniormedlem:	1900,-
Familiemedlemskap:	2800,-
Formiddagsmedlemskap (frem til kl. 1400 ukedager)	1100,-

**Tilbudspriser på medlemskap i 2016 (gjelder fra 1. sept hvis du ikke allerede er medlem)**

Juniormedlem opp til 12 år:	Kr. 250,-
Juniormedlem opp til 25 år:	Kr. 400,-
Seniormedlem:	Kr. 700,-
Familiemedlemskap:	Kr. 1100,-

Telefon tennishallen: 66 90 58 58

Mobil tennisskolen: 91 00 32 00

E-mail: [tennis@askertennis.no](mailto:tennis@askertennis.no)

Påmelding: [www.askertennis.no/tennisskole](http://www.askertennis.no/tennisskole)

*Med reservasjon for feilskrivning og endringer i treningstilbudet og betingelsene*



# ASKER TENNIS