

Blått nivå



Alder: 3-5 år (2018 – 2020)

Konsept:	Foreldre & Barn trening. Introduksjon til tennis med lek med racket og ball
Pris:	Betales ved påmelding 105kr/gang + 65 kr i administrasjonsgebyr + Medlemskontingent på 500kr/året etter minimum et semester
Varighet:	40 min per gang Høstsemester: uke 34 – uke 51 Vårsemester: uke 1 – uke 25 <i>* Vi følger skoleruten. Det er ikke treninger i skolens ferier eller på røde dager.</i> <i>** Ny påmelding for hvert semester</i>
Grupper:	Inntil 20 barn med 1 – 2 trenere
Tidspunkt:	Kveldskurs, onsdager 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.

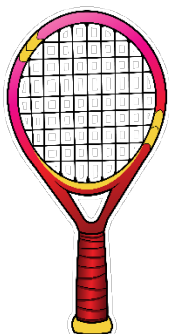


Rødt nivå



Alder: 5 – 7 år (2016 – 2017)

Nivå/antall	Rød 1 & Rød 2/3 (1 er nybegynner) Sterkt anbefalt treningsmengde: 2 ganger i uken eller mer for å lære de grunnleggende ferdighetene i tennis og kunne få en god følelse av mestring, samt være forberedt på å kunne spille eksterne turneringer innen et par år med en god opplevelse.
Pris:	Betaling ved påmelding <ul style="list-style-type: none">• AKS (henting Bekkelaget med trikk): 185kr/gang• AKS (henting Nordstrand med trikk): 185kr/gang• AKS (henting Kastellet med trikk): 185kr/gang• AKS (henting Nordseter): 130kr/gang• Rødt nivå KVELD: 120kr/gang + 65 kr i administrasjonsgebyr + Medlemskontingent på 500kr/året etter minimum et semester <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. ** 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 17 - 19 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 (2015 – 2013)

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. **Sterkt anbefalt 3-4 ganger i uken.** Tennis er en motorisk krevende idrett hvor barnet tidlig trenger å lære et bredt spekter av tennisspesifikke ferdigheter for å lære å spille riktig og for å kunne nyte sporten til det fulle, både som barn, men også i fremtiden som voksen. Oransje nivå er en nøkkelalder for å utvikle seg som tennisspiller og dersom barnet etter hvert vurderer å bli en toppidrettsutøver eller en konkurransespiller så anbefales 4 ganger i uken.

Pris: 160 kr per klokke time (50 minutter 133 kr)

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.

** Påmelding for et helt skoleår, se betingelser

Grupper: Ca. 6-8 spillere per bane

Tidspunkt: Ettermiddager mellom 14-16

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.



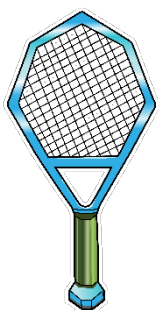
Grønt nivå



Alder: 10-13 år (2013 – 2010)

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:	160 kr per klokke time (50 minutter 133 kr) 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. ** Påmelding for et helt skoleår, se betingelser
Grupper:	Ca. 6 spillere pr bane. Det kan være en trener over to baner.
Tidspunkt:	Ettermiddager mellom 14-18
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 tennis 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:	160 kr per klokke time (50 minutter 133 kr) Faktura sendes ut ca. 3 uker etter oppstart. + 20 kr i administrasjonsgebyr + Medlemskontingent på 1000kr/åre
Varighet:	50 – 60 min pr gang, fra uke 35 frem til skoleavslutning (eks høstferien) *Påmelding for et helt skoleår, se betingelser*
Grupper:	Inntil 6 utøvere per bane. Det kan være en trener over to baner.
Tidspunkt:	Ettermiddager mellom 15-19, 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

