

## Om juniorafdelingen i Holbæk Tennisklub

Som juniormedlem i Holbæk Tennisklub har du mulighed for at deltage i juniortræning, turneringer, lejre, arrangementer og holdkampe m.m.

Klubbens hjemmeside på adressen [www.holbaektennis.dk](http://www.holbaektennis.dk) er stedet, hvor informationer til medlemmer og forældre findes. Hjemmesiden opdateres næsten dagligt med bl.a. nyheder, indbydelse, referater, billeder. Vigtig information og nyhedsbreve sendes også på mail.

I klubbens cafeteria er der bordtennisbord, fjernsyn, diverse spil og trådløst netværk til fri afbenyttelse. Udendørs kan klubben to populære minitennisbaner frit benyttes.

### Tennis-sæsonerne "udendørs" og "indendørs":

Et år er i tennissammenhæng opdelt i 2 sæsoner - fra maj til september spilles og trænes udendørs og fra oktober til april spilles indendørs.

Hver sæson afsluttes med en "juniorafslutning" for juniorer, søskende og forældre. Ofte deltager op mod 100 børn og voksne. Traditionen tro med frit spil i hallen, spisning og uddeling af præmier.

### Om juniortræningen:

Træningen foregår i hold med en eller flere trænere tilknyttet. Juniorer og trænere placeres på hold for en sæson af gangen. (Flytning til andre hold kan kun ske efter aftale med cheftræneren.)

Juniortræningen foregår på hverdage mellem kl. 13 og 18 og lørdage mellem kl. 10 og 13 efter en forud fastlagt ugeplan (kaldet "træningsplanen"). Som hovedregel kan man regne med, at juniortræningen nogenlunde følger skoleåret (dvs. når skolerne holder ferie, så er der ingen juniortræning). Der er dog pause i juniortræningen i 2-4 uger mellem sæsonerne dvs. i april og i september.

Ved dårligt vejr i udendørssæsonen rykkes træningen, så vidt muligt ind i hallen.

**BEMÆRK** - Til indendørs spil skal altid benyttes rene sko, og skoene skal have lyse såler eller være rigtige tennisko (de fleste fritidssko med mørke såler laver sorte streger på gulvtæppet).

### Træning for nye og mindre øvede

Træningen kaldes "**Play & Stay træning**" og er et internationalt udviklet koncept. Træningen er tilpasset til at give børnene en let og sjov introduktion til tennisspillet. Der benyttes langsommere bolde og spilles på mindre baner, som gør at øvelser og slag er nemmere at udføre, og spil hurtigere bliver en del af træningen. Træningen varetages af ungtrænere og en voksentræner med overordnet ansvar. Hvert træningspas (lektion) er af en times varighed.

### Træning for øvede

Træning på stor bane med alm. tennisbolde. Træningen varetages af ungtrænere og voksentrænere. Hvert træningspas (lektion) er af en times varighed

Skulle det undervejs i en sæson blive nødvendigt at flytte hold, aftales dette med cheftræner Martin Sommer.

### Juniorstruktur

Juniorerne er opdelt i grupper afhængig af niveau, ambitioner og iht. til klubbens juniorstruktur. Læs om klubbens juniorstruktur på [http://portal.halbooking.dk/dokumenter/HOLBAEKTENNISO10/Junior\\_struktur\\_dec2010.pdf](http://portal.halbooking.dk/dokumenter/HOLBAEKTENNISO10/Junior_struktur_dec2010.pdf)

### Tilmelding til juniortræning:

Før sæsonstart - i hhv marts/april og august/september - tilmelder man sig træning i den kommende sæson. Der er mulighed for at ønske antal trænings-pas om ugen, ugedage og evt. en ven / veninde man gerne vil træne sammen med. Oplysning om hvordan man tilmelder sig og mulighederne sendes på mail til alle juniorer. Vær venligst opmærksom på at få givet tilbagemelding rettidigt.

Træningsønsker samles og træningsplan gældende for sæsonen laves af trænerne.

### **Kontingent og træningsgebyr:**

opkræves og er bindende for en sæson af gangen med forfald 1. juni og 1. november.

Læs mere om kontingent og priser for træning på <http://holbaektennis.halbooking.dk> under "Information"

### **Udmeldelse og ændring af medlemsdata:**

Udmeldelse kan ske til udgangen af en sæson - send en mail til [junior@holbaektennis.dk](mailto:junior@holbaektennis.dk)

Besked om adresseændringer, ændring af tlf, mail adresse osv. til [junior@holbaektennis.dk](mailto:junior@holbaektennis.dk)

### **Forældre til juniorer:**

Som i de fleste foreninger må mange opgaver udføres af frivillige for at økonomien kan løbe rundt. Det er af stor betydning og hjælp for klubben, at juniorforældre giver en hånd med ved baneklargøring, banelukning, arbejdsdage og hjælper til ved arrangementer. Det plejer at være ganske hyggeligt, og på arbejdsdage er som regel mulighed for at børnene kan spille tennis, mens de voksne arbejder.

### **Børne- og samværspolitik**

Hvad vi i Holbæk Tennisklub opfatter som sunde, fornuftige og normale samværsformer, og om hvordan vi skal forholde os i tilfælde af "uregelmæssigheder".

[http://portal.halbooking.dk/dokumenter/HOLBAEKTENNIS010/Børne\\_og\\_samværspolitik\\_jan\\_2011.pdf](http://portal.halbooking.dk/dokumenter/HOLBAEKTENNIS010/Børne_og_samværspolitik_jan_2011.pdf)

### **Trænerne i Holbæk Tennisklub:**

Cheftræner: Martin Sommer Jørgensen, tlf 4089 0265, [msj@holbaektennis.dk](mailto:msj@holbaektennis.dk)

Elitetræner: Hayward Butler, tlf 2331 1082

Motionistræner: Klaus Rode, tlf 5943 0772

Dertil kommer 10-15 ungrænere...

### **Øvrige kontaktpersoner:**

Janne Helmer, formand, tlf 6133 1516, [jh@holbaektennis.dk](mailto:jh@holbaektennis.dk)

Hanne Jaksland, juniorudvalg og medlemsadministrator, tlf 5192 1445, [hj@holbaektennis.dk](mailto:hj@holbaektennis.dk)