

KILPARYHMÄ

Kilparyhmän tavoitteena on mahdollistaa ja auttaa pelaajaa tavoittelemaan kansallista kärkeä

- Pelipaikka naisten/ miesten SM-liigassa
- Menestys Finnish Tourilla ja muissa kansallisissa arvokilpailuissa
- Yliopistotennis USA:ssa (1. divisioona)

KRITEERIT

- Vähintään TOP10-ranking omassa ikäluokassa
- Sitoutuminen tavoitteelliseen kilpatennikseen (harjoitus- ja ottelumäärät).

TOIMINNANKUVAUS

Harjoittelu

- 46 viikkoa vuodessa
- 5-8 tennisharjoitusta viikossa
- 2-4 erillistä fysiikkaharjoitusta viikossa

Kilpaileminen

- Kilpailuseuranta kansallisissa arvokilpailuissa
- Muut kansainväliset ja kansalliset kilpailut katsotaan yhdessä vastuvalmentajan kanssa
- Henkilökohtainen kilpailukalenteri

Valmennus

- Jokaisella pelaajalla nimetty vastuvalmentaja

Harjoitusajat talvikaudella:

- Aamuharjoitukset 7.30-9.00/ 9.00-10.30
- Ala-aste 14.30-16.00
- Yläaste 14.30-16.00/ 16.00-17.30
- Lukio 14.30-16.00/ 16.00-17.30

HINNOITTELU

U14 OHJELMAT

U14, ohjelma 1. Kausimaksu 6000€.

Harjoittelu

Tennis*

- 4 iltapäiväharjoitusta (ma-pe 14.30-16.00)
- 1 aamuharjoitus (Aamuharjoituksissa käytetään pelaajien TE-tunteja)

Fyysinen

- Lihastasapainokartoitus 2 kertaa vuodessa ja ohjeet kotiharjoitteluun
- Fysiikkatestit 2 kertaa vuodessa
- 2-3 erillistä oheistreeniä

Kilpailuseuranta

- JGP-kilpailut (seura maksaa valmentajan palkka-, matka- ja majoituskulut)
- Kansainväliset kilpailut (harkitaan tapauskohtaisesti, kv. kilpailuissa matkalle osallistuvat pelaajat maksavat yhteisvastuullisesti valmentajan matka- ja majoituskulut)

U14, ohjelma 2. Kausimaksu 6600€.

Tennis*

- 4 iltapäiväharjoitusta (ma-pe välissä 14.30-16.00)
- 2 aamuharjoitusta (Aamuharjoituksissa käytetään pelaajien TE-tunteja)

Fyysinen

- Lihastasapainokartoitus 2 kertaa vuodessa ja ohjeet kotiharjoitteluun
- Fysiikkatestit 2 kertaa vuodessa
- 2-4 erillistä oheistreeniä

Kilpailuseuranta

- JGP-kilpailut (seura maksaa valmentajan palkka-, matka- ja majoituskulut)
- Kansainväliset kilpailut (harkitaan tapauskohtaisesti, kv. kilpailuissa matkalle osallistuvat pelaajat maksavat yhteisvastuullisesti valmentajan matka- ja majoituskulut)

U14, ohjelma 3. Kausimaksu 7800€.

Tennis*

- 6-7 aamu- ja iltapäiväharjoitusta (Aamuharjoituksissa käytetään pelaajien TE-tunteja)
- 1 yksityistunti

Fyysinen

- Lihastasapainokartoitus 2 kertaa vuodessa ja ohjeet kotiharjoitteluun
- Fysiikkatestit 2 kertaa vuodessa
- 3-4 erillistä oheistreeniä

Kilpailuseuranta

- JGP-kilpailut (seura maksaa valmentajan palkka-, matka- ja majoituskulut)
- Kansainväliset kilpailut (harkitaan tapauskohtaisesti, kv. kilpailuissa matkalle osallistuvat pelaajat maksavat yhteisvastuullisesti valmentajan matka- ja majoituskulut)

**Kilparyhmään kuuluvat voivat kysyä mahdollisuutta yksityistuntiin omalta vastuovalmentajalta*

Kausimaksu sisältää:

- Valmennuksen
- Kilpailuseurannan (valmentajan palkan sekä matka- ja majoituskulut)
- Kenttämaksut iltapäivätreenien osalta, aamutreeneissä käytetään osallistujien TE-tunteja
- HVS:n jäsenmaksun

U20, ohjelmat

U20, ohjelma 1. Kausimaksu 6000€.

Tennis

- 3 iltapäiväharjoitusta (ma-pe välissä 14.30-16.00)
- 3 aamuharjoitusta (ti, to ja pe 7.30-9.00/ 9.00-10.30)
- Aamuharjoituksissa käytetään pelaajien TE-tunteja

Fyysinen

- Lihastasapainokartoitus 2 kertaa vuodessa ja ohjeet kotiharjoitteluun
- Fysiikkatestit 2 kertaa vuodessa
- 2-4 erillistä oheistreeniä

Kilpailuseuranta

- Valmentajien suunnitelman mukaan vähintään 8 kilpailussa kauden aikana (kansalliset arvokilpailut, kotimaan kv.kisat)

U20, ohjelma 2. Kausimaksu 6600€.

Tennis

- 4 iltapäiväharjoitusta (ma-pe välissä 14.30-16.00)
- 2 aamuharjoitusta
- Aamuharjoituksissa käytetään pelaajien TE-tunteja

Fyysinen

- Lihastasapainokartoitus 2 kertaa vuodessa ja ohjeet kotiharjoitteluun
- Fysiikkatestit 2 kertaa vuodessa
- 2-4 erillistä oheistreeniä

Kilpailuseuranta

- Valmentajien suunnitelman mukaan vähintään 8 kilpailussa kauden aikana (kansalliset arvokilpailut, kotimaan kv.kisat)

VELVOLLISUUDET

Sitoutuminen kilpatenniksen pelisääntöihin

Edustaa HVS-Tennistä naisten ja miesten SM-liigassa, mikäli valitaan mukaan joukkueeseen.

Toimii ikään soveltuviissa vapaaehtoisuissa kansainvälisessä kilpailussa marraskuussa

- Ala-aste: pallotyttö tai -poika
- Yläaste ja lukio: linjatuomari, järjestysmies

Pelaajien koulu on järjestetty niin, että se mahdollistaa harjoittelun aamuisin ja iltapäivisin.

VIESTINTÄ

- 5 kertaa vuodessa ilmestyvä kilpavalmennuksen infokirje
- Kuukausittain ilmestyvä HVS:n Verkkosanomat
- Vastuvalmentaja informoi käytännön asioista
- Vanhempainvartit 3 kertaa kaudessa
- Käytännön asiat ja maksut valmennuspäällikkö Saku Siivonen (saku.siivonen@hvstennis.fi)