

U10 ESIKILPA

HAKEMINEN

Esikilpavalmennuksen tavoitteena on valmistaa lapsia kansalliseen ja kansainväliseen kilpatennikseen. Valinnoista ilmoitetaan kesäkuun loppuun mennessä. Hakuun tulee laittaa ykkös- ja kakkosvaihtoehto hakemiinsa harjoitusohjelmiin. Mikäli peluri ei saa paikkaa esikilpavalmennuksesta, tarjotaan hänelle automaattisesti paikkaa HVS:n U10-toiminnasta.

ESIKILPAVALMENNUKSEEN VALITAAN MUKAAN SEURAAVILLA KRITEREILLÄ

- yleinen liikunnallisuus
- keskittymiskyky
- lapsen oma into ja halu pelata tennistä ja kilpailla
- lapsen valmiudet pariharjoitteluun ja omatoimiseen tekemiseen
- vanhempien sitoutuminen toimintaan

VASTUUVALMENTAJAT

Esikilvan kokonaisuudesta vastaa Timo Kunnas (timo.kunnas@hvstennis.fi, p. +358 40 4178705). Pienempien esikilpureiden vastuuvälmentäjänä toimii Anders Wallén, joka on myös HVS U10 vastuuhenkilö. Vastuuvälmentäjät ehdottavat harjoitusajat.

OHJELMAT

Alla on esitelty U10 Esikilpa-ohjelmat. 2013-2015. Enemmän harjoittelevien kanssa sovitaan hinta erikseen.

VALKOISET (s. 2013-2015)

Valkoisten ohjelmat (s. 2013-2015)

- 2-3 harjoitusta viikossa
- Pelaajien kausiohjelmaan kuuluu joululomaleiri ja kolme kesäleiriviikkoa (kesäkuun ensimmäiset kolme viikkoa).
- Pelaajille kuuluu kaksi tapahtumapäivää (pikkujoulut ja kevätpelit)
- **Ohjelma 1: Kausimaksu 2700€ (2 harjoitusta / viikko)**
- **Ohjelma 2: Kausimaksu 3300€ (3 harjoitusta / viikko)**

SINISSET (s.2010-2013)

Siniset, ohjelma 1 (s.2010-2013). Kausimaksu 3800€.

- 3 iltapäiväharjoitusta (ma-pe 14.00-16.00)
- Fysiikkatestit 2 kertaa vuodessa
- 4 kesäleiriviikkoa

Siniset, ohjelma 2 (s.2010-2013). Kausimaksu 4400€.

- 3 iltapäiväharjoitusta (ma-pe 14.00-16.00)
- 1 yksilöllinen harjoitus (ma-pe 13.00-14.00)
- 1 fysiikkaharjoitus (ma-pe 16.00-18.00 välisenä aikana)
- Fysiikkatestit 2 kertaa vuodessa
- 4 kesäleiriviikkoa

Siniset, ohjelma 3 (s.2010-2013). Kausimaksu 4800€

- 4 iltapäiväharjoitusta (ma-pe 14.00-16.00)
- 2 fysiikkaharjoitusta (ma-pe 16.00-18.00 välisenä aikana)
- Fysiikkatestit 2 kertaa vuodessa
- 4 kesäleiriviikkoa

Siniset, ohjelma 4 (s.2010-2013). Kausimaksu 5400€

- 4 iltapäiväharjoitusta (ma-pe 14.00-16.00)
- 2 yksilöllistä harjoitusta (ma-pe 13.00-14.00)
- 3 fysiikkaharjoitusta (ma-pe 16.00-18.00 välisenä aikana)
- Fysiikkatestit 2 kertaa vuodessa
- Lihastasapainokartoitus 2 kertaa vuodessa ja ohjeet kotiharjoitteluun
- 6 kesäleiriviikkoa

OHJELMIEN TARKEMPI ESITTELY

VALKOISET (s. 2013-2015)

Harjoittelu talvella

- 2-3 harjoitusta viikossa
- Vastuvalmentajat ehdottavat harjoitusajat
- Ikäluokkien sisällä lapset jaetaan kehitysvaiheen ja tason mukaan sopiviin ryhmiin
- Harjoitukset sisältävät tennisharjoittelua ja sitä tukevaa oheisharjoittelua
- Harjoitusaikoja
 - Tiistai 17-19
 - Perjantaisin 16-18
 - Lauantaisin 8-9.30
 - Tiistai ja perjantai ovat pääharjoituspäivät. Ne ketkä harjoittelevat kolme harjoitusta viikossa, harjoittelevat myös lauantaina
 - Iltapäiväaikoja kysynnän mukaan

Leirit

- Harjoittelu tapahtuu leirimuotoisesti maanantaista perjantaihin, paitsi juhannusviikolla maanantai-torstai.
- Pelaajien kausiohjelmaan kuuluu joululomaleiri ja kolme kesäleiriviikkoa (kesäkuun ensimmäiset kolme viikkoa).

Tapahtumat ja kilpailut

- Pelaajille kuuluu kaksi tapahtumapäivää (pikkujoulut ja kevätpelit)
- Pelaajille suositellaan lähtökohtaisesti kaikkia Rush Slam pelitapahtumia (ei kuulu pakettihintaan)

SINISET (s.2010-2013)**Harjoittelu talvella**

- 3-4 iltapäiväharjoitusta viikossa.
- Vastuvalmentajat ehdottavat harjoitusajat
- Ikäluokkien sisällä lapset jaetaan kehitysvaiheen ja tason mukaan sopiviin ryhmiin
- Harjoitukset painottuvat ma-pe iltapäiviin ennen klo 16.00
- Fysiikkaharjoitukset ma-pe 16.00-18.00 välisenä aikana
- Harjoitukset sisältävät tennisharjoittelua ja sitä tukevaa oheisharjoittelua

Harjoittelu kesällä

- Harjoittelu tapahtuu leirimuotoisesti maanantaista perjantaihin, paitsi juhannusviikolla maanantai-torstai.
- Pelaajien kausiohjelmaan kuuluu 4-6 kesäleiriviikkoa

Tapahtumat ja kilpailut

- 5-10 peli/turnaus/leiritapahtumapäivää
- HVS-valmentaja seuraamassa Cinia JGP 10v-osakilpailuissa, osassa 9v Midi Tour-osakilpailuissa ja 10v junioreiden SM-liigacupissa
- Yhteismatkoilla valmentajan palkka-, matka- ja majoituskulut kuuluvat pelaajien kausihintaan
- Turnauksissa pelaajat vastaavat omista kuluistaan, ellei toisin ilmoiteta

U10 esikilpa (s.2010-2013): Pelaajan velvollisuudet

Esikilpapelaaajilla on kunnia ja velvollisuus toimia pallotyttönä/-poikana HVS:n järjestämissä kilpailutapahtumissa (Davis Cup, Fed Cup, Ammattilaisturnaukset, Tennisliiga, näytösottelut jne.)