

ESIKILPA

HAKEMINEN

Esikilpavalmennuksen tavoitteena on valmistaa 2011-2014-syntyneitä junioreita kansalliseen kärkeen ja kansainvälisille kilpakerhoille. Kilpa- ja huipputenniksellä on tärkeä merkitys HVS:n toiminnassa. Toimintaa tuetaan merkittävästi niin taloudellisesti kuin toiminnallisesti. HVS:n Esikilpatenniksessä pyritään panostamaan yksilön laji-, oheis- ja tukiharjoitteluun. Kansainvälisille kilpakerhoille pyritään entistä vahvemmin omien kilpailuiden, tapahtumien, kansainvälisten kilpailumatkojen ja kansainvälisen yhteistyön kautta.

Valittavien junioreiden määrää esikilpavalmennukseen ja eri harjoitusohjelmiin joudutaan hyvin todennäköisesti rajaamaan. Mikäli peluri ei saa paikkaa esikilpavalmennuksesta, tarjotaan hänelle automaattisesti paikkaa muusta HVS:n U10-toiminnasta.

ESIKILPAVALMENNUKSEN OHJELMIIN 1 JA 2 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

Valmennuskomitea tekee valinnat kokonaisarvion perusteella

- Saku Siivonen, Timo Kunnas ja Jani Ursin

OHJELMAT

Esikilpavalmennuksessa vastuuvallmentajina toimivat Timo Kunnas ja Jani Ursin, fyysisellä puolella Pirpa Takki ja Nikola Zujic.

Alla on esitelty Esikilpa-ohjelmat 2011-2014-syntyneille.

Ohjelma 1 (s.2013-2014) Kausimaksu 4800€

Harjoittelu

- yksilöllinen kehityssuunnitelma
- 3 iltapäiväharjoitusta (ma-pe 14.00-16.00)
- 1 yksilöllinen harjoitus (ma-pe 13.00-14.00)
- 1 fysiikkaharjoitus (ma-pe 16.00-17.00 välisenä aikana)
- Fysiikkatestit 2 kertaa vuodessa
- 5 kesäharjoitusviikkoa

Kilpaileminen

- Ryhmälle tehdään yhteinen tapahtuma- ja kilpailukalenteri sekä vastuuvallmentajat auttavat vanhempia kilpailemiseen liittyvissä asioissa
- 8 peli-/ turnaus-/ leiritapahtumapäivää
- HVS-valmentaja seuraamassa Cinia JGP 10 -vuotiaiden osakilpailuissa, 9v Midi Tour-osakilpailuissa ja osassa Tykkimäki-tour kilpailuja

Ekstrat

- Kauden aikana järjestetään lisäleiripäiviä – näillä on tapauskohtaisesti ilmoitettu hinta

Ohjelma 2 (s.2011-2014) Kausimaksu 5200€

Harjoittelu

- yksilöllinen kehityssuunnitelma
- 4 iltapäiväharjoitusta (ma-pe 14.00-16.00)
- 1-2 fysiikkaharjoitus (ma-pe 13.00-14.00 välisenä aikana)
- Fysiikkatestit 2 kertaa vuodessa
- Lihastasapainokartoitus 2 kertaa vuodessa ja ohjeet kotiharjoitteluun
- 5 kesäharjoitusviikkoa

Kilpaileminen

- Ryhmälle tehdään yhteinen tapahtuma- ja kilpailukalenteri sekä vastuvalmentajat auttavat vanhempia kilpailemiseen liittyvissä asioissa
- 8 peli-/ turnaus-/ leiritapahtumapäivää
- HVS-valmentaja on seuraamassa Cinia JGP 10- ja 12-vuotiaiden osakilpailuissa, 9v Midi Tour-osakilpailuissa, junioreiden SM-liigacupissa ja osassa Tykkimäki-tour kilpailuja

Ekstrat

- Pelaajilla on mahdollisuus yksityistunteihin ja lisäksi kauden aikana järjestetään lisäleiripäiviä – näillä on tapauskohtaisesti ilmoitettu hinta

ESIKILPAVALMENNUKSEN OHJELMAAN 3 VALITAAN MUKAAN SEURAAVILLA KRITEREILLÄ

Kriteerit

- Monipuolinen urheilullisuus ja fyysiset valmiudet
- Henkinen kypsyyys kilpailemiseen ja harjoitteluun
- Pelaajan pelitaso ehdotonta kansallista kärkeä ja vahvasta kilpailuvietistä viitteitä
- Vanhempien vahva sitoutuminen toimintaan (kouluyhteistyö, ravinto ja uni)

Valmennuskomitea tekee valinnat kokonaisarvion perusteella

- Saku Siivonen, Timo Kunnas ja Jani Ursin

Ohjelma 3 (s.2011-2012) Kausimaksu 6000€

Harjoittelu

- yksilöllinen kehityssuunnitelma
- 4 iltapäiväharjoitusta (ma-pe 14.00-16.00)
- 3 fysiikkaharjoitusta (ma-pe 13.00-14.00 ja 16.00-17.30 välisenä aikana)
- Fysiikkatestit 3 kertaa vuodessa
- 2-3 yksilöllistä harjoitusta (ma-pe 13.00-14.00)

- Lihastasapainokartoitus 4 kertaa vuodessa ja ohjeet kotiharjoitteluun
- 6 kesäharjoitusviikkoa

Kilpaileminen

- Ryhmälle tehdään yhteinen tapahtuma- ja kilpailukalenteri sekä vastuvalmentajat auttavat vanhempia kilpailemiseen liittyvissä asioissa
- 10 peli-/ turnaus-/ leiritapahtumapäivää
- HVS-valmentaja seuraamassa Cinia JGP 10- ja 12-vuotiaiden osakilpailuissa ja junioreiden SM-liigacupissa
- *Vähintään 4 kansainvälistä kilpailua*

Ekstrat

- Pelaajilla on mahdollisuus aamuharjoituksiin ja yksityistunteihin, lisäksi kauden aikana järjestetään lisäleiripäiviä – näillä on tapauskohtaisesti ilmoitettu hinta

VIESTINTÄ

- 1 kerran kuussa ilmestyvä esikilpavalmennuksen infokirje
- Kuukausittain ilmestyvä HVS:n Verkkosanomat
- Vastuvalmentaja informoi käytännön asioista
- Vanhempainvartit 2 kertaa kaudessa
- Käytännön asiat ja maksut Esikilpavastaava Timo Kunnas (timo.kunnas@hvstennis.fi)

Esikilpa (s.2011-2014): Pelaajan velvollisuudet

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