

HVS
ACADEMY
FINLAND

HVSTENNIS
SUOMEN SUURIN TENNISPERHE



HVS AKATEMIA
2026-2027

Akatemian toiminta- ajatus

Missio ja visio

MISSIO

”Kasvatamme hyviä kansalaisia kilpatenniksen avulla, joille tenniksestä muodostuu tärkeä osa koko loppuelämää. Samalla annamme todellisen mahdollisuuden jokaiselle tavoitella omia tennisunelmiaan.”

VISIO

Euroopan paras pelaajakasvattamo

- Euroopan laadukkain yksittäinen huipputennisklubi, -akatemia tai – valmennuskeskus
- Jokainen Akatemiapelaaja kehittyy ja heille jää tennis tärkeäksi osaksi elämää

Paras paikka kilpavalmentajalle työskennellä ja oppia



Arvot

Oikeudenmukaisuus

- Objekttiivinen arviointi – faktojen kunnioittaminen

Intohimo kehittyä

- Tavoitteellista urheilua – pyrkimys koko ajan parempaan
- Mahdollisuus tavoitella tennisunelmia

Yhteisöllisyys

- Kyky ja halu toimia yhdessä

Avoimuus

- Avoin vuorovaikutus valmennuksen, vanhempien ja pelaajien välillä



Akatemian toimintatavoista

Ilo

- Suurin voimavara pelaajasta kumpuava sisäinen motivaatio, mikä syntyy liikunnan/ tenniksen/ kehittymisen ilosta ja halusta

Tavoitteellisuus

- Kehittyminen vaatii systemaattista työtä taakseen

Kehittyminen

- Vaatii epämukavuusalueella toimimista sopivalla tavalla: sopiva haastetaso, superkompensaatioperiaatteen ymmärrys
- Valmennuksen tärkein tehtävä luoda erilaisia ja sopivia ärsykeitä

Toimiva yhteistyö ja kommunikaatio valmennuksen, pelaajan ja vanhempien välillä

Tasapaino tavoitteiden/ odotusten, toiminnan ja sitoutumisen välillä

Lajin kunnioittaminen

- Lajin ominaispiirteiden ymmärrys
- Tekninen, taktinen, fyysinen ja henkinen kokonaisuus

>> Seuraavilla slideilla avattuna HVS Akatemian tennisajattelua



Tennis

Lajin ominaispiirteet

Kuinka pelata parasta tennistä?

Tennistaidot

- **Metodit taitojen kehittämiseen**

Fyysisen harjoittelun periaatteet

Fyysiset vaatimukset (huipputenniksessä)

Henkiset vaatimukset (huipputenniksessä)



Lajin ominaispiirteet

Kilpailukausi kestää 11 kuukautta

- 25-30 turnausta, turnaus kestää 1-15 päivää
- Ammattilaiset matkustavat kauden aikana 2 kertaa maapallon ympäri

Peliformaatti ja ranking-systeemi

Playing format and ranking-system

- Turnaus päättyy tappioon
- Otteluiden merkitys kasvaa turnauksen edetessä:
 - Häviäjä saa 40-55% voittajan palkintorahoista/ ranking-pisteistä joka kierroksella
 - "nousu" seuraavalle tasolle vaatii turnausten voittamista

Turnauspäivä: 8-14 h

- Usein ei tiedä, milloin ottelu alkaa tai loppuu (ottelun kesto 30 min – 5 h)

Pistelasku

- Täytyy voittaa viimeinen piste: voi hävitä voittamalla enemmän pisteitä
- Koko ajan "uusia alkuja"/ tärkeitä tilanteita: gamen alku/ erän alku

On-off peli

- 80% ajasta pallo ei ole pelissä>> paljon aikaa ja mahdollisuuksia menettää keskittyminen

Olosuhteet (ei voi vaikuttaa)

- Ulko- ja sisätennis, erilaiset alustat, erilaiset pallot
- Sääolosuhteet: lämpötila (5-40 astetta), kosteus, sade, tuuli, korkeus merenpinnasta
- Muut ulkoiset tekijät: katsojat, tuomari/ kilpailunjohtaja, arpa

Vastustajat

- On monta eri tapaa pelata hyvää tennistä: samakin vastustaja voi vaihdella peliään paljon ottelun aikana tai ottelusta toiseen

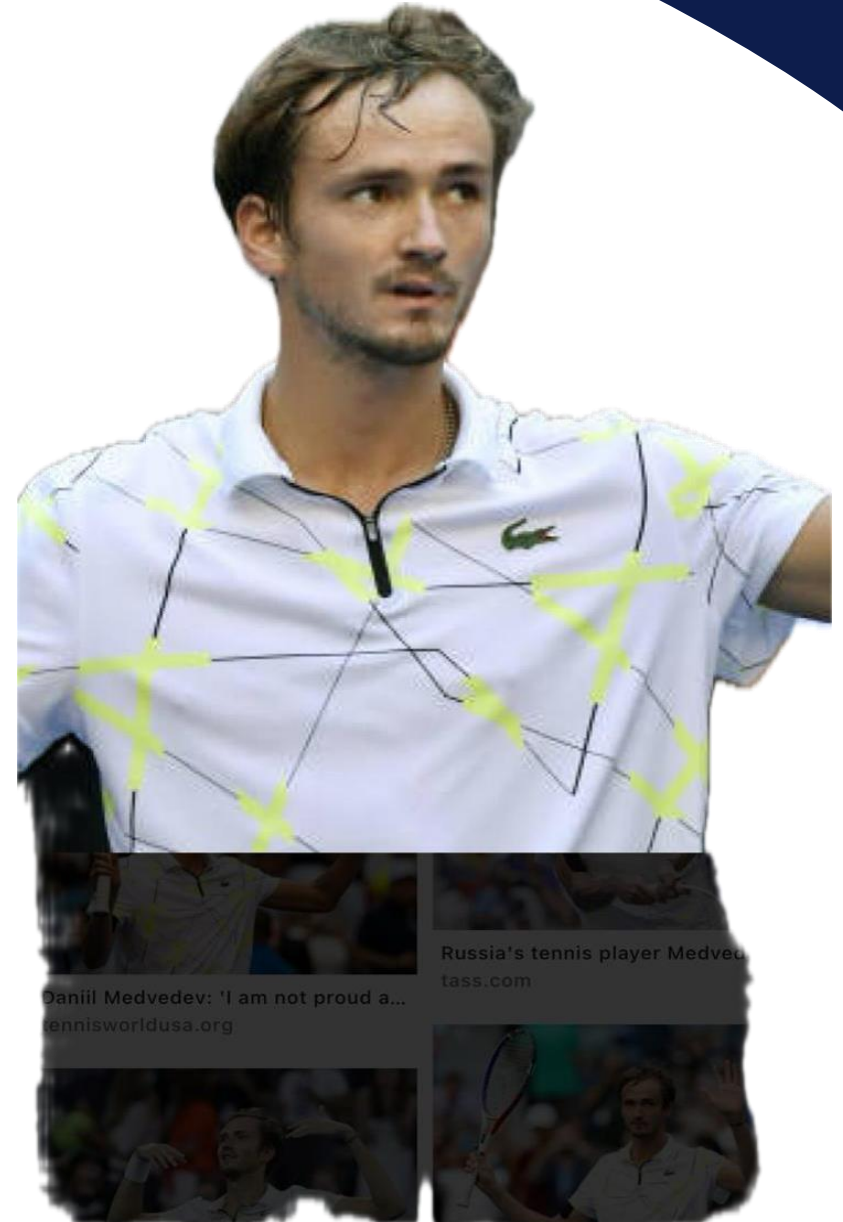


Tennis on ongelmanratkaisupeli

Pelissä paljon erilaisia pelitilanteita ja mahdollisia ratkaisuja niihin

- Tilanteet vaativat monipuolisia tennistaitoja

Hyvät lajitaidot ja fyysiset ominaisuudet luovat mahdollisuuksia, mutta eivät pelasta taktiselta tyhmyydeltä



“Tenniskello” = tennistaidot

Lyönti

Osumakohta
Dynaaminen tasapaino
Kiertoliikkeen hallinta
Ajoitus

Oleellista tehdä
oikeita asioita oikeaan
aikaan

Palaute

Kentän peittäminen

Ennakointi

Sijoittuminen

Split step

Lyöntivalinta

Jarrutus
Oikea lyöntiasento
tilanteeseen ja
palloon nähden

Havainnointi

Kiihdytys
Liikkuminen
Valmistautuminen



Taitoharjoittelun periaatteet

- 1. Ärsykevaihtelu**
- 2. Realistiset pelitilanteet**
- 3. Maksimaalinen tulos minimaalisella kognitiivisella kuormalla**
- 4. Yrityksen ja kokeilemisen kautta**
- 5. Tulos (taloudellisuus ja tehokkuus) ratkaisee, ei miltä näyttää**
- 6. Tavoitteena ”kestävä” taito: taidon ”stressaaminen” esim. väsymyksen, paineen, erilaisten olosuhteiden jne. alla**

Harjoittelun periaatteista

Kehon monipuolinen kuormittaminen

- Tuki- ja liikuntaelimestö (voimistelu, paini, voimailu jne.)
- Hengitys- ja verenkiertoelimestö (juoksu, hiihto, uinti, suunnistus jne.)
- Hermosto (tennis, pallopelit jne.)

Superkompensaatioperiaate

- Kehitys syntyy harjoittelun ja palautumisen oikeasta rytmittämisestä: kuormitetaan tarpeeksi, levätään riittävästi

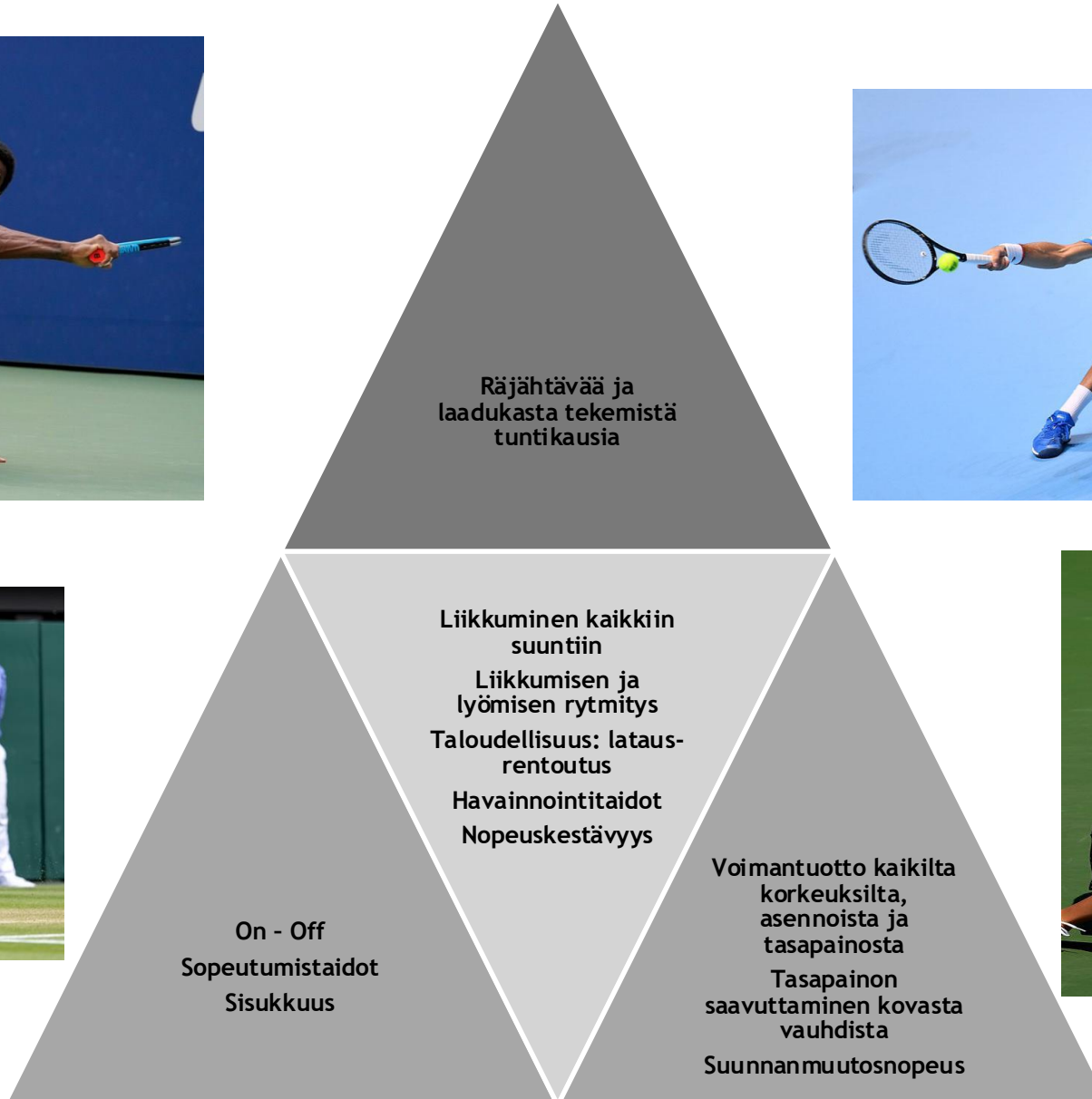
Riittävä liikuntamäärä

- Vahva fysiologinen perusta
- Laaja motorinen osaaminen
- Kehon korkea sietokyky kuormitukselle



Esimerkki, miten riittävä liikuntamäärä voidaan saavuttaa

Fyysiset vaatimukset



Henkiset vaatimukset

1. Sisukkuus
2. Ongelmanratkaisutaidot
3. Kilpailullinen itsetuottamus
4. Nauttiminen painetilanteissa
5. Intohimo kehittymiseen ja kilpailemiseen
6. Itsekuri
7. Tour-elämän taidot



**Identiteetti: pelaajat,
valmentajat ja
vanhemmat**

Akatemian pelaajaidentiteetti - Kids

Sisukas

- Tottunut liikkumaan (25+ h viikkoliikuntamäärä)
- Yrittää saada jokaisen pallon yhdestä pompusta takaisin

Taitava peluri

- Monipuoliset motoriset ja koordinaatiiviset taidot
- Hallitsee lajitekniikan perusteet (lyöminen, liikkuminen)

Kehityshimoinen – utelias ja vahva sisäinen motivaatio

- Lajirakkauden syntyminen
- Kyky toimia ryhmässä



Akatemian pelaajaidentiteetti - Youth

Sisukas

- Vahva aerobinen pohja ja lihaskunto
- Taistelumentaliteetti tappiutilanteessa – loppuun asti yrittäminen

Taitava peluri

- Kentän geometrian ja perustaktiikoiden ymmärtäminen
- Kehittyneet ennakointi- ja havainnointitaidot
- Löytyy ratkaisu erilaisiin ”tennisongelmiin”

Kehityshimoinen – utelias ja vahva sisäinen motivaatio

- Kilpailullisuuden syttyminen
- Harjoittelemaan oppiminen (rutiinit ja omatoimisuus)



Akatemian pelaajaidentiteetti - Juniors

Sisukas

- Henkisesti joustava: ei selityksiä –mentaliteetti
- Vahva itseluottamus ottelutilanteessa perustuen terveeseen itsetuntoon
- Pystyy toimimaan erilaisissa ympäristöissä ja olosuhteissa

Taitava peluri

- Vahva oma pelaajaidentiteetti perustuen omiin vahvuuksiin
- Hyvä liikkumaan
- Ei rajoitteita ja 1-2 ”asetta”

Kehityshimoinen – utelias ja vahva sisäinen motivaatio

- Pystyy asettamaan tavoitteita ja osallistumaan oman valmennuksensa suunnitteluun
- Pystyy antamaan palautetta ja kommunikoimaan valmentajien kanssa



Valmentajaidentiteetti

OSAAVA

- Valmennuksen toteutus yksilön ja ikäryhmän huomioiden
- Kokonaisvaltainen valmennusosaaminen: Ymmärrys huipputenniksen vaatimuksista ikäryhmäkohtaisesti

VÄLITTÄVÄ

- Innostava, kasvatuksellinen ja vastuullinen
- Ymmärtäväinen

HYVÄ TYYPPI

- Hyvät vuorovaikutustaidot: osaa toimia erilaisten ihmisten kanssa ja erilaisissa ympäristöissä
- Kohtaamisen ja läsnäolon taito



Akatemiavalmentajien standardit

DRAIVI

- Into, motivaatio ja kunnianhimo>> energia, positiivisuus ja ammattimaisuus arjessa
- Jatkuva halu kehittyä ja kehittää
- Yhteinen vastuu hyvästä ilmapiiristä

KURINALAISUUS

- Pidetään kiinni sovitusta
- Valmistaudutaan huippusuoritukseen joka päivä: suunnittelu ja valmistautuminen
- Esimerkillisyys

VÄLITTÄMINEN

- Välittäminen omasta työstä, ihmisistä ja yhteisöstä
- Huomioi, kuuntelee ja jakaa osaamistaan – pienet arjen asiat luovat kulttuuria

REHELLISYYS

- Rehellinen itselleen, kollegoille, pelaajille ja vanhemmille
- Vastuu omasta toiminnasta ja sen vaikutuksista
- Vaatimustaso ja valmennuslinja selkeitä ja kommunikoitu vanhemmille/ pelaajille

AVARAKATSEISUUS

- Uteliaisuus uusille ja erilaisille ideoille sekä näkemyksille
- Kunnioittava, positiivinen ja arvostava suhtautuminen ihmisiin

YHTEISTYÖ

- Luottamus ja halu auttaa
- Kunnioittava ja avoin kommunikaatio



Akatemiavanhemman identiteetti

- Kiinnostus oman lapsen harrastusta kohtaan
- Puhuu arvostavasti lajista, seurasta, muista valmentajista, pelaajista ja vanhemmista
- Sitoutuu oikeudenmukaiseen ja urheilullisiin perusteisiin tehtyyn päätöksentekoon
- Ymmärtää, että HVS:n valmennuksessa toimitaan joukkueena ja sitoutuu toimimaan joukkuehenkeä edistävästi.
- Ei puutu muiden junioreiden asioihin
- Antaa työrauhan pelaajille ja valmennukselle



Kommunikaatio valmennuksen, vanhempien ja pelaajien välillä on avainasemassa onnistumisessa

- Dialogi – matala kynnyks puhua ja nopea reagointi
- Roolijako: valmennus<>vanhemmat, valmennus<>pelaaja, vanhemmat<>pelaaja
 - Roolit ja niiden painopisteet muuttuvat ja kehittyvät pelaajan kasvaessa ja kehittyessä

Kommunikaatio Akatemian kehitystavoitteena ensi kaudelle

- Avataan perusteellisemmin mitä ja miksi tehdään
- Haluamme auttaa vanhempia tennisvanhemmuudessa juniorin ikävaiheeseen soveltuvalla tavalla
- Paikkoja henkilökohtaisiin keskusteluihin

Kausi 2026-2027
Academy Kids ja U10 Team

Yleistä - Kids/ U10 Team

HVS-Tenniksessä on kaudella 2026-2027 kaksi tavoitteelliseen kilpatennikseen suuntautunutta ryhmää 2017-2019-syntyneille pelaajille: Academy Kids ja U10 Team. Molemmat tukevat lapsen kehittymistä tenniksessä ja tarjoavat pohjan kohti kilpatennistä. Tavoitteena on löytää perheelle ja lapselle sopivin tapa harjoitella.

Toiminnan ytimessä ovat lapsilähtöisyys, innostava ilmapiiri ja monipuolinen harjoittelu. Valmennus, toimintatavat ja valmentajat ovat pitkälti samat sekä Academy Kids että U10 Team -ryhmissä ja ryhmät tekevät tiivistä yhteistyötä keskenään. Pelaajilla on mahdollisuus liikkua ryhmien välillä kehityksen ja valmentajien suositusten mukaan myös kauden aikana.

Academy Kids on kokonaisvaltaisempi vaihtoehto. Siihen kuuluu enemmän viikoittaista valmennusta sekä loma-ajan leirit ja muu toiminta osana kokonaisuutta. Se sopii erityisesti lapsille, jotka ovat innostuneita harjoittelemaan enemmän ja joiden perheet ovat sitoutuneet pelaajan harjoitteluun myös loma-aikoina.

U10 Team sisältää viikoittaisen valmennuksen, mutta leirit ja muu lisätoiminta ovat erillismaksullista. Tämä tekee ryhmästä joustavamman vaihtoehdon perheille, jotka haluavat yhdistää tavoitteellisen harjoittelun omaan arkeensa joustavammalla tavalla.

Academy Kids tarjoaa laajemman ja sitoutuneemman kokonaisuuden, kun U10 Team antaa enemmän joustoa harjoittelun määrään ja kustannuksiin. Molemmissa ryhmissä tavoite on sama: innostus, ilo ja tavoitteellinen kehittyminen.



Organisaatio – Kids

Päävalmentaja: Junioripäällikkö Anders Wallén

Vastuvalmentajat – U10 Team

- Tero Määttä
- Pyry Ollikainen
- Joonatan Irtamo

Vastuvalmentajat – Academy Kids

- Tero Määttä
- Aleks Tuukkanen
- Keiu Tedresaar

Lajivalmennus

- Julius Pykälämäki

Fyysinen valmennus

- Erika Pakkala
- Tero Määttä
- Joonatan Irtamo



Toiminta - Academy Kids

Academy Kids on suunnattu lapsille, jotka ovat erityisen innostuneita harjoittelemaan ja viettämään aikaa kentällä.

Harjoittelu

- Innostava ja kehittävä ympäristö
- Monipuolinen taitojen oppiminen ja pallon kesyttäminen
- Pelin kautta kehittyminen
- Ryhmässä toimiminen ja tennisetiketti
- Isot ja monipuoliset toistomäärät
- Monipuolinen motorinen kehitys ja hermoston harjoittaminen

Harjoittelu sisältää fyysistä valmennusta ja monipuolista liikuntaa, jotka tukevat kokonaisvaltaista urheilijaksi kasvamista.



Harjoittelu – Kids

2017

Harjoittelu

- 4 harjoituspäivää: ma-pe 13.00-17.00>> 7,5-11h/ vko
- 35 leiripäivää: koulujen loma-aikoina, Akatemian joululeiri

Kilpailut

- 5-7 kilpailussa valmentaja mukana
- 6x HVS Junior Tour

Kausihinta: 7600€ (45-46 viikkoa)

2018

Harjoittelu

- 3-4 harjoituspäivää: ma-pe 13.00-17.00>> 6,5-10h/ vko
- 35 leiripäivää: koulujen loma-aikoina, Akatemian joululeiri

Kilpailut

- 5-7 kilpailussa valmentaja mukana
- 6x HVS Junior Tour

Kausihinta: 6600€ (45-46 viikkoa)

2019

Harjoittelu

- 3 harjoituspäivää: ma-pe 13.00-17.00>> 5,5-9h/ vko
- 35 leiripäivää: koulujen loma-aikoina, Akatemian joululeiri

Kilpailut

- 4-5 kilpailussa valmentaja mukana
- 6x HVS Junior Tour

Kausihinta: 5600€ (45-46 viikkoa)



Kriteerit – Kids

Sitoutuminen

- Harjoittelu- ja kilpailuaktiivisuus kuluvalle kaudella
- Halu sitoutua ohjelmaan ensi kaudella

Liikuntataidot

- Perusliikuntataidot hallussa
- Innokas ja halukas oppimaan

Ryhmään sopiva pelitaso

- 2019: hallitsee monipuolisesti softistenniksen taidot
- 2018: hallitsee monipuolisesti oranssitenniksen taidot ja kilpailee / siirtymässä JGP-kilpailuihin
- 2017: hallitsee monipuolisesti vihreätenniksen taidot ja pärjää taidollisesti JGP-tasolla



Toiminta – U10 Team

U10 Team tarjoaa tavoitteellista ja laadukasta harjoittelua joustavasti ja hieman kevyemmällä kokonaisuudella.

Harjoittelu

- Innostava ja kehittävä ympäristö
- Monipuolinen taitojen oppiminen ja pallon kesyttäminen
- Pelin kautta kehittyminen
- Ryhmässä toimiminen ja tennisetiketti



Harjoittelu – U10 Team

2017

Harjoittelu

- 3 harjoitusiltapäivää viikossa: 4,5-6h/ viikko
 - Ti-ke harjoitukset Talissa (14.00) 14.30-16.00 (ma ja to mahdolliset varapäivät), pe Taiviksessa/ Talissa iltapäivän aikana
- Mahdollisuus osallistua 18 leiripäivään (syysloma ma-to, hiihtoloma ma-to, kesäkuu 2 viikkoa) kauden aikana

Kilpailut

- 2–3 kilpailussa valmentaja paikalla (JGP)

Maksu: 19€/ h tunti-laskutuksella (leiripäivät erikseen 60€/ päivä)

- Tuntilaskutus pitää sisällään valmentajien mukana olon määritellyissä kilpailuissa

2018–2019

Harjoittelu

- 2 harjoitusta / vko (3,5-4h/ viikko)
 - Ti 17-19 Talissa ja pe Tali/ Taiviksessa iltapäivän aikana
 - Mahdollisuus osallistua 18 leiripäivään (syysloma ma-to, hiihtoloma ma-to, kesäkuu 2 viikkoa) kauden aikana

Kausimaksu: 19€/ h tunti-laskutuksella (leiripäivät erikseen 60€/ päivä)

**U10 Teamin harjoituksia yritetään tarpeen mukaan räätälöidä pelaajan arkeen sopiviksi*



Kriteerit – U10 Team

Sitoutuminen

- Säännöllinen osallistuminen harjoituksiin ja kilpailuihin

Liikuntataidot ja into

- Perusliikuntataidot hallussa
- Innokas ja halukas oppimaan

Pelitaso

- 2017: hallitsee monipuolisesti oranssitenniksen taidot
- 2018–2019: softistenniksen perustaidot hallussa



Aikataulu kaudelle 2026-2027

Academy Kids

- 3.8.-22.12.2026, 7.1.-2.7.2027
 - Itsenäisyyspäivänä 6.12.2026
 - HPP Open –viikolla
 - Joululoma 23.12.2026-6.1.2027
 - Pääsiäisenä 26.-29.3.2027 (osalla JGP-kilpailut)
 - Vappuaattona ja -päivänä 30.4.-1.5.2027
 - Juhannuksena 25.-27.6.2027

U10 Team

- 17.8.-22.12.2026, 7.1.-4.6.2027
- Harjoituksia ei ole:
 - Syyslomalla 12.-18.10.2026 (leirimahdollisuus)
 - Itsenäisyyspäivänä 6.12.2026
 - HPP Open –viikolla
 - Joululoma 23.12.2026-6.1.2027
 - Hiihtolomalla 22.-28.2. (leirimahdollisuus)
 - Pääsiäisenä 26.-29.3.2027 (osalla JGP-kilpailut)
 - Vappuaattona ja -päivänä 30.4.-1.5.2027
 - Juhannuksena 25.-27.6.2027

Tarkempi ryhmäkohtainen aikataulu annetaan kauden alkaessa. Muutokset mahdollisia ja niistä informoidaan hyvissä ajoin etukäteen.



Kausi 2026-2027
Academy Girls & Boys
U14 Team

Yleistä – Girls & Boys/ U14 Team

Academy Boys & Girls on ryhmä kilpatennikseen tavoitteellisesti asennoituville junioreille.

Toiminnan keskiössä on pelaajan monipuolinen ja kokonaisvaltainen kehittyminen. Tavoitteena on luoda ympäristö, missä pelaajat viihtyvät ja kehittyvät ihmisenä ja tennispelaajana.

Youth (10-13 -v.)

Nuorten ryhmä on kilpatennikseen kiinnittyneille tytöille ja pojille. Toiminnan päätavoitteena on kilpatenniksen vaatimien taitojen monipuolinen kehittäminen sekä harjoittelemaan ja kilpailemaan opettelu.

Kansainvälinen ryhmä on suunnattu niille, joiden kyvyt ja halut tällä hetkellä vaativat enemmän haasteiden hakemista Suomen rajojen ulkopuolelta. Merkittävänä kriteerinä ryhmäjaossa on pelaajan ja perheen sitoutuminen.

Kansallinen ja kansainvälinen ryhmä harjoittelevat yhdessä joustavasti, eivätkä ole omia, suljettuja porukoitaan.

Juniors (14+)

Vanhempien junioreiden osalta toiminnan painopiste siirtyy suorituskyvyn kehittämiseen: oman pelityylin vahvistamiseen, fyysisen suorituskyvyn maksimointiin ja kilpailemissa vaadittavien henkisten ominaisuuksien kehittämiseen.

Tässä vaiheessa alkaa jo olemaan käsitystä siitä, mihin suuntaan kenenkin pelaajan tennis voisi suuntautua - oleellista löytää jokaiselle innostava tavoite ja kuvio.

Kansallinen ja kansainvälinen ryhmä voivat harjoitella osin yhdessä, mutta erot ryhmien välillä kasvavat toiminnan määrän ja kilpailukalenterin erojen kautta.

Yksilöllinen ohjelma on tarkoitettu pelaajille, joiden kehittyminen vaatii erityisen paljon toimintaa Suomen ulkopuolella: harjoitusvastustajien tai kilpailuohjelman takia. Näille pelaajille ohjelma räätälöidään yksilöllisesti, mutta toteutus on mahdollisuuksien mukaan kansainvälisen ryhmän kanssa.

Läpi koko Akatemiapolun sopivinta paikkaa kullekin yksilölle tarkastellaan puolivuositain joului- ja toukokuussa, tarvittaessa useamminkin



Organisaatio – Boys (11+)

Päävalmentaja

- Niklas Bucht

Vastuvalmentajat

Youth

- Erik Hakkarainen (2013-2014), Pasi Löfman (2015-2016)

Juniors

- Niklas Bucht & Joonas Jalkanen (2010 ja vanhemmat), Ville Tuovinen & Roni Hietaranta (2011-2012)

Fyysinen valmennus

- Jaakko Peltola, Joonatan Irtamo

Fysioterapeutit

- Mikko Pehkonen, Ada Grönroos

Valmentajat

- Julius Pykälämäki, Juho-Eric Biggs, Nuutti Jokinen, Alekski Tuukkanen, Saku Siivonen



Organisaatio – Girls (11+)

Päävalmentaja

- Danil Gavrilyuk

Vastuvalmentajat

Youth

- Danil Gavrilyuk & Timo Kunnas (2013-2014), Samu Hartikainen (2015-2016)

Juniors

- Danil Gavrilyuk & Samu Hartikainen & Mika Kosonen

Fyysinen valmennus

- Jaakko Nevanlinna

Fysioterapeutit

- Erika Pakkala, Mikko Pehkonen

Valmentajat

- Darya Lopatetskaya, Nuutti Jokinen
- Emma Laine (äitiyslomalla: HVS-liiga, mukana valmennuksessa mahdollisuuksien mukaan)



Toiminta – Youth (10-13-v.)

Opetellaan harjoittelemaan: rutiinit ja omatoimisuus

Kilpailullisuuden lisääminen ja kilpailemaan oppiminen:
kilpailemisesta nauttiminen, onnistumisten ja
epäonnistumisten käsittely, taistelumentaliteetin luominen

Perustaktiikoiden ymmärrys ja monipuoliset lajitaidot ratkoa
erilaisia pelitilanteita

Tasapainoinen ja toimintakykyinen keho ennen pituuskasvun
huippuvaihetta



Kansallinen – Youth (10-13-v.)

Pääpaino kilpailukalenterissa Suomessa pelattavissa kilpailuissa

2015-2016

Harjoittelu

- 4 harjoitusta: ma-pe 13.00-18.30>> 8-11h/ vko
- 35 leiripäivää: koulujen loma-aikoina, Akatemian joululeiri

Kilpailut

- 6-8 kilpailussa valmentaja mukana
- 4-6x HVS Junior Tour

Kausihinta: 8000€ (45-46 viikkoa)

2013-2014

Harjoittelu

- 5 harjoitusta: ma-pe 13.00-18.30/ aamuharjoitukset>> 9,5-11h/ vko
- 35 leiripäivää: koulujen loma-aikoina, Akatemian joululeiri

Kilpailut

- 6-8 kilpailussa valmentaja mukana
- 4-6x HVS Junior Tour

Kausihinta: 8500€ (45-46 viikkoa)



Kansainvälinen – Youth (10-13-v.)

Pääpaino kilpailukalenterissa kansainvälisissä kilpailuissa

2015-2016

Harjoittelu

- 5-6 harjoitusta: ma-pe 13.00-17.00/ aamuharjoitukset>> 10-13h/ vko
- 35 leiripäivää: koulujen loma-aikoina, Akatemian joululeiri

Kilpailut

- 7-9 kilpailussa valmentaja mukana
- 4-6x HVS Junior Tour

Muuta

- 2-4x kaudessa kehonkartoitus

Kausihinta: 9000€ (46 viikkoa)

2013-2014

Harjoittelu

- 6-7 harjoitusta: ma-pe 13.00-17.00/ aamuharjoitukset>> 12-15h/ vko
- 35 leiripäivää: koulujen loma-aikoina, Akatemian joululeiri

Kilpailut

- 8-10 kilpailussa valmentaja mukana

Muuta

- Urheilullisuuskartoitus/ kontrolli
- 2-4x kaudessa kehonkartoitus

Kausihinta: 10000€ (46 viikkoa)



KANSALLINEN

Sitoutuminen

- Sitoutuminen harjoitus- ja kilpailuohjelmaan

Pelitaso - UTR

- 2016: 3,50
- 2015: 4,25
- 2013-2014: 5,00

KANSAINVÄLINEN

Sitoutuminen

- Sitoutuminen harjoitusohjelmaan ja kansainväliseen kilpailukalenteriin
 - Min 12 kansainvälistä kilpailua, joista vähintään 50% Suomen ulkopuolella
 - Koulun ja tenniksen yhteen sovittaminen arjessa
- Valmennuksen johtoryhmän kokonaisarvio pelaajan asenteesta: yrittäminen, sitoutuminen kilpailemiseen ja harjoitteluun (laji ja oheinen), toimimiseen ryhmässä

Pelitaso – UTR

- 2016: 4,00
- 2015: 4,75

Tytöt

- 2013-2014: 5,5

Pojat

- 2014: 6,5
- 2013: 7,5



Toiminta – Juniors

Harjoitellaan löytämään erilaisia ratkaisuja eri vastustajia vastaan ja erilaisiin tilanteisiin

Fyysisen suorituskyvyn ja henkisen sitkeyden kehittäminen

Osallistutaan oman kehittymisen suunnitteluun: tavoitteen asetanta, toiminnan analysointi, kommunikointi valmennuksen kanssa

Oman suunnan löytäminen>> tenniksestä oma juttu ja mitä se tarkoittaa – College!

Oman pelaajaidentiteetin synty omien vahvuuksien ja heikkouksien tunnistamisen kautta> ohjaa vahvasti harjoittelua

Kuormituksen ja kokonaisuuden hallinta tärkeässä osassa: tehot kasvaa ja elämä ”monimutkaistuu”

Fyysisen suorituskyvyn ja henkisen sitkeyden kehittäminen

Tour-taitojen kehittäminen>> tärkeitä elämäntaitoja



Kansallinen – Juniors

Pääpaino kilpailukalenterissa Suomessa pelattavissa kilpailuissa

Ohjelma 1

Harjoittelu

- 5-6 harjoitusta: ma-pe (14.00-17.00) 16.00-18.30/ aamuharjoitukset ti, to ja pe 7.30-9.15>> 10-12h/ vko
- 3 leiriä kauden aikana

Kilpailut

- 8-10 kilpailussa valmentaja mukana

Kausihinta: 8600€ (44 viikkoa)

Ohjelma 2

Harjoittelu

- 3 harjoitusta: ma-pe 14.30-16.00/ 16.00-17.30>> 4,5h/ vko

Kausihinta: 4050€ (40 viikkoa)

- Neljäs lajiharjoitus mahdollinen, hinta 1350€/ kausi
- Fyysinen harjoittelu mahdollista, räätälöinti valmentajan kanssa



Kansainvälinen – Juniors

Pääpaino kilpailukalenterissa kansainvälisissä kilpailuissa

2011-2012

Harjoittelu

- 6-8 harjoitusta: ma-pe 13.00-17.00/ aamuharjoitukset>> 13-18h/ vko
- 3-4 leiriä

Kilpailut

- 12-14 kilpailussa valmentaja mukana

Muuta

- Urheilullisuuskartoitus/ kontrolli
- 4x kaudessa kehonkartoitus

Kausihinta: 10 800€ (46 toimintaviikkoa)

2010 ja vanhemmat

Harjoittelu

- 6-9 harjoitusta: ma-pe 13.00-17.00/ aamuharjoitukset>> 15-20h/ vko
- 3-4 leiriä

Kilpailut

- 12-14 kilpailussa valmentaja mukana

Muuta

- 4-6x kaudessa kehonkartoitus

Kausihinta: 12 000€ (46 toimintaviikkoa)



Yksilöllinen ohjelma – 2014 ja vanhemmat

Pelaajille, joilla tarve henkilökohtaiseen ohjelmaan

- Pelaavat tasolla, missä kilpailukalenterin toteutus vaatii henkilökohtaisia ratkaisuja

>> Tarve kilpailla ja harjoitella paljon Talin ulkopuolella

Harjoittelu ja kilpaileminen suunnitellaan yksilöllisistä lähtökohdista

Ohjelma ja hinnoittelu räätälöidään yksilöllisesti: noudattelee ikäryhmän kansainvälisen ryhmän sisältöjä ja hintaa

KRITEERIT

Sitoutuminen

- Sitoutuminen edellisellä kaudella: harjoitusaktiivisuus, kilpailuaktiivisuus (kv. kisat)
- Sitoutuminen harjoitus- ja kansainväliseen kilpailuohjelmaan
 - Min 16 kansainvälistä (TE-/ ITF) kilpailua, joista vähintään 50% Suomen ulkopuolella
 - Koulun ja tenniksen yhteen sovittaminen arjessa
- Valmennuksen johtoryhmän kokonaisarvio pelaajan asenteesta: yrittäminen, sitoutuminen kilpailemiseen ja harjoitteluun (laji ja oheinen), toimimiseen ryhmässä

Pelitaso - UTR (TOP-30 maailmassa omassa ikäluokassaan):

- Minimit tytöt 7.00 (2014)/ 7.75 (2013)/ 8.50 (2012)/ 9.25 (2011 ja vanhemmat)
- Minimit pojat 7.50 (2014)/ 8.50 (2013)/ 9.50 (2012)/ 10.50 (2011)/ 11.50 (2010)



Kriteerit – Juniors

KANSALLINEN

Sitoutuminen

- Pelattu kilpatennisotteluita edellisellä kaudella ja tarkoitus pelata kilpatennistä (Ohjelma 2)
- Min 15 kilpailua sisältäen Suomessa pelattavat kv. kisat (Ohjelma 1)

Pelitaso

UTR

- Minimit tytöt 5.00
- Minimit pojat 6.00

KANSAINVÄLINEN

Sitoutuminen

- Sitoutuminen edellisellä kaudella: harjoitusaktiivisuus, kilpailuaktiivisuus (kv. kisat)
- Sitoutuminen harjoitus- ja kansainväliseen kilpailuohjelmaan
 - Min 16 kansainvälistä (TE-/ ITF) kilpailua, joista vähintään 50% Suomen ulkopuolella
 - Koulun ja tenniksen yhteen sovittaminen arjessa
- Valmennuksen johtoryhmän kokonaisarvio pelaajan asenteesta: yrittäminen, sitoutuminen kilpailemiseen ja harjoitteluun (laji ja oheinen), toimimiseen ryhmässä

Pelitaso

UTR

- Minimit tytöt 6.50 (2012) – 7.50 (2011)
- Minimit pojat 8.50 (2012) – 10.50 (2010)



Aikataulu kaudelle 2026-2027

Academy Boys & Girls

Kansallinen

- 3.8.-22.12.2026, 7.1.-4.6./ 18.6./ 2.7.2027 (40/ 44/ 46 toimintaviikkoa)
- Harjoituksia ei ole:
 - Itsenäisyyspäivänä 6.12.2026
 - HPP Open –viikolla
 - Joululoma 23.12.2026-6.1.2027
 - Pääsiäisenä 26.-29.3.2027 (osalla SM-kilpailut)
 - Vappuaattona ja -päivänä 30.4.-1.5.2027
 - Juhannuksena 25.-27.6.2027

Kansainvälinen

- 3.8.-22.12.2026, 7.1.-2.7.2027 + mahdollisesti heinäkuussa kv. kilpailujen mukaan (46 toimintaviikkoa)
- Harjoituksia ei ole:
 - Itsenäisyyspäivänä 6.12.2026
 - HPP Open –viikolla
 - Joululoma 23.12.2026-6.1.2027
 - Pääsiäisenä 26.-29.3.2027 (osalla SM-kilpailut)
 - Vappuaattona ja -päivänä 30.4.-1.5.2027
 - Juhannuksena 25.-27.6.2027

Tarkempi ryhmäkohtainen aikataulu annetaan kauden alkaessa. Muutokset mahdollisia ja niistä informoidaan hyvissä ajoin etukäteen.



Toiminta – U14 Team

U14 Team tarjoaa tavoitteellista ja laadukasta harjoittelua joustavasti ja hieman kevyemmällä kokonaisuudella.

- Tavoitteena kansallinen kilpatennis (JGP)

Ryhmä suunniteltu pelaajille, joilla esimerkiksi toinenkin harrastus, kilpatennis on alkanut myöhemmin tai haluaa sitoutua hieman vähemmän tennikseen.

Harjoittelusta

- Innostava ja sosiaalinen ympäristö
- Monipuolisten tennistaitojen kehittäminen
- Kilpailutilanteissa toimiminen



Harjoittelu – U14 Team

Harjoittelu

- 3 harjoitusta viikossa > 6h/ viikko
 - 4,5h laji- ja 1,5h oheisharjoittelua
- Koulujen loma-aikoina leirit (ei normaaliharjoituksia: 3.-7.8., 12.-16.10., 22.-26.2. ja kesäkuussa 4 viikkoa)
 - 4 leiriviikkoa kuuluu kausipakettiin
- 2 tiimin yhteistä tehopäivää: kauden alussa ja vuodenvaihteessa

Kilpailut

- 4-6 kilpailussa valmentaja paikalla

Kausimaksu: 5800€ (38+4 toimintaviikkoa)

- 4. harjoituskerta mahdollinen valmentajien suosituksesta hintaan 1350€/ kausi (1,5h tennisharjoitus)
- Lisäleiripäivät 60€

Aikataulu

- 3.8.-22.12.2026, 7.1.-24.6.2027
- Harjoituksia ei ole:
 - Itsenäisyyspäivänä 6.12.2026
 - HPP Open –viikolla
 - Joululoma 23.12.2026-6.1.2027
 - Pääsiäisenä 26.-29.3.2027 (osalla SM-kilpailut)
 - Vappuaattona ja -päivänä 30.4.-1.5.2027



Kriteerit – U14 Team

Sitoutuminen ja into

- Säännöllinen osallistuminen harjoituksiin ja kilpailuihin
- Innokas ja halukas oppimaan

Pelitaso

2013-2014: Pystyy taitojensa puolesta osallistumaan JPG 2.-kategorian kilpailuihin

2015-2016: Pystyy taitojensa puolesta osallistumaan JPG-kilpailuihin



U18 Team (s.2008-2012)

- U18 Team on tarkoitettu pelaajille, jotka haluavat harjoitella 3 x1,5h/vko samanhenkisessä ja -tasoisessa ryhmässä. Heitä kiinnostaa kehittymisen ja kilpaileminen ja pääasiassa tiimiläiset pelaavat pääkaupunkiseudun C-D -luokan kansallisia kilpailuja.
- Ryhmän toiminnan keskiössä on innostava ja sosiaalinen ilmapiiri sekä pelillisten taitojen kehittäminen. Tiimiin valittavilta odotetaan sitoutumista harjoituksiin ja kilpailemiseen sekä kehitysintoa. Pelitasoltaan he ovat vähintään kansallisessa D-luokassa.
- Syyskausi 12.8.–22.12.2026, kevätkausi 7.1.–16.6.2027
- Harjoituksia ei ole:
 - * Itsenäisyyspäivänä 6.12.2026
 - * Joululoma 23.12.2026–6.1.2027
 - * Pääsiäisenä 26.–29.3.2027
 - * Vappuaattona ja -päivänä 30.4.-1.5.2027
- Hinta: Tuntiperusteinen hinnoittelu: 26€/ h