

**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

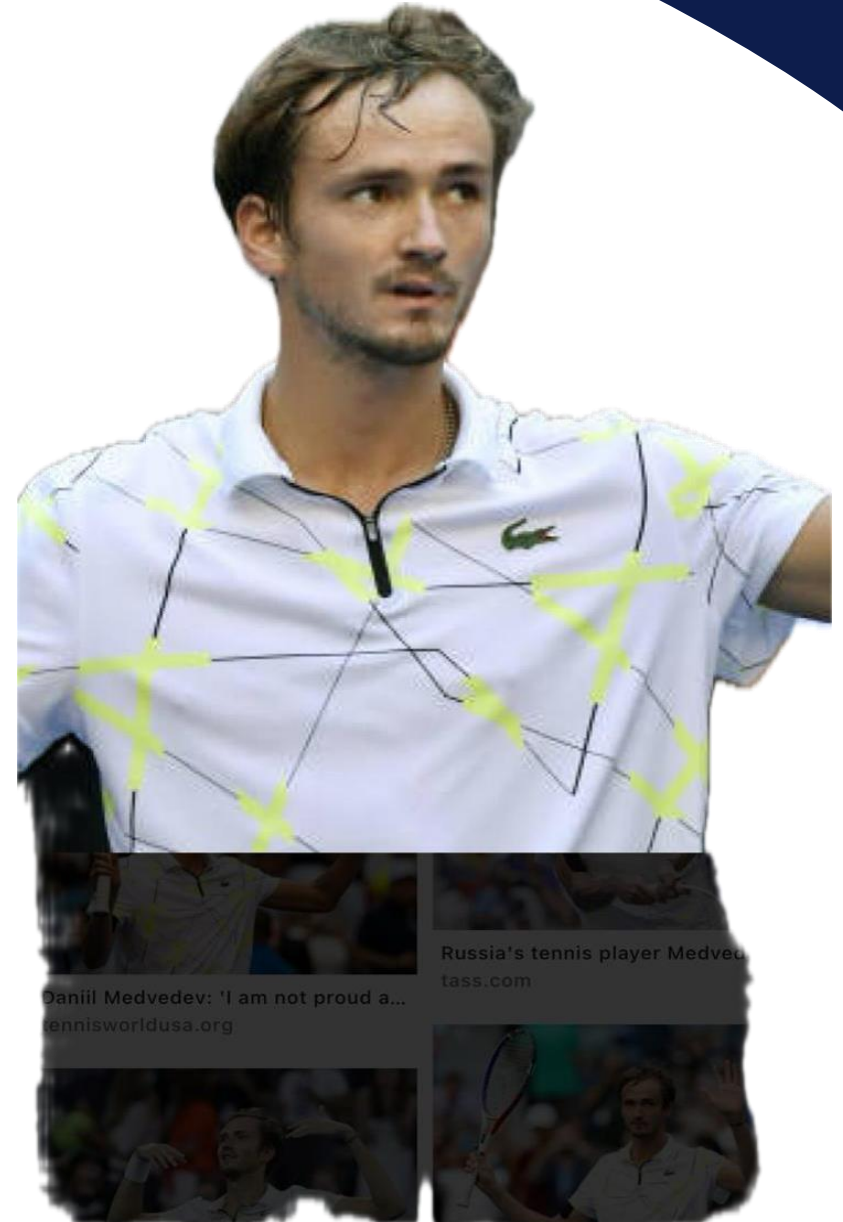


# Tennis on ongelmanratkaisupeli

**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

*Oleellista tehdä  
oikeita asioita oikeaan  
aikaan*

**Osumakohta**  
**Dynaaminen tasapaino**  
**Kiertoliikkeen hallinta**  
**Ajoitus**

## 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

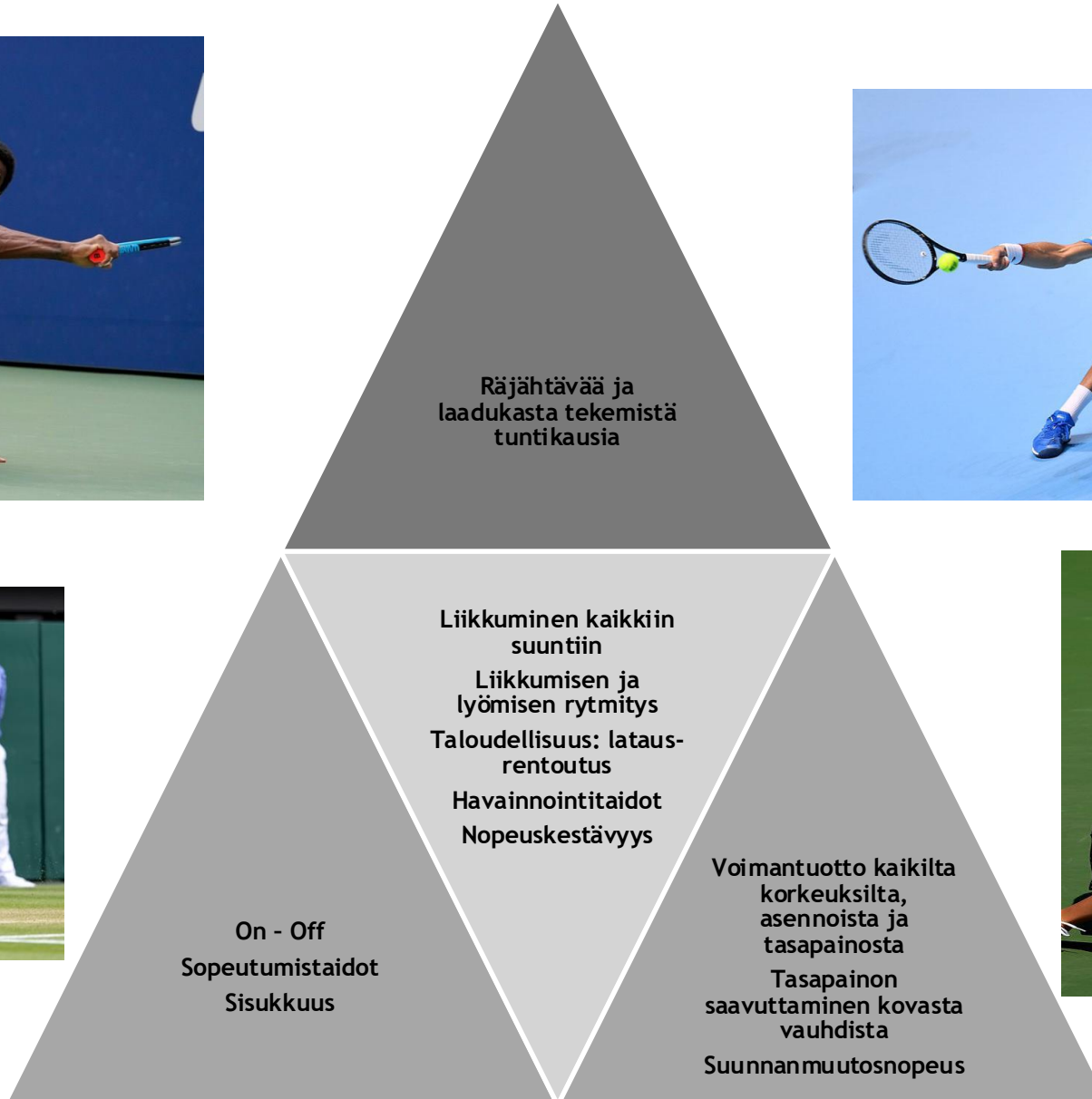
## Riittävä liikuntamäärä

- 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, positivismi 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 valmennuslinjat 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, Aleksi 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 (epäsäännöllisesti)



# 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

