



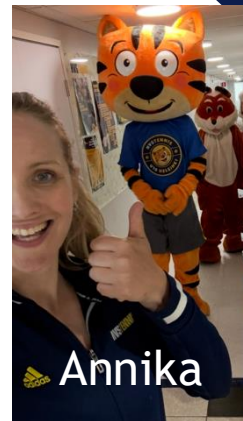
# U10 TENNISVALMENNUS

Pyry Ollikainen ja Antti Nevalainen

# HVS-TENNIS RY

- Suomen suurin tennisseura
  - Kaksi kotihallia Tali ja Taivallahti
- Seurassa yli 1600 lasta ja nuorta.
- 100 työntekijää
  - 10 päätoimista
  - 50 osa-aikaista





# HVS JUNIORIT

- Lähiliikuntaa kantakaupungissa
- Tennis on elämän mittainen harrastus!
  - Tennistaidon oppiminen = viulun soittaminen
  - Satsaus tulevaisuuteen
  - Jokaiselle löytyy oma polku.
- Kannustamme
  1. pelaamaan useamman kerran viikossa tennistä
  2. harrastamaan muita urheilulajeja
  3. perheitä liikkumaan yhdessä



# JUNIOREIDEN SÄÄNNÖT

1. Kuuntele valmentajaa ja huomioi kaverit.
2. Kentän verkkojen yli ei saa mennä ja isossa verkossa ei saa roikkua.
3. Mailalla lyödään vain harjoituksen aikana, ei pallojen lämimistä tai mailan heittelyä.
4. Varusteet: sporttiset vaatteet (shortsit, verkkarit tai tennishame, joihin mahtuu pallo), sisäkengät, juomapullo. Hiukset pidetään kiinni.
5. Käy vessassa ennen treeniä. Harjoituksen aikana ei mennä vessaan eikä täytetä juomapulloa.
6. Jos tarvitset välipalaa, juomatauolla voi nopeasti syödä esim. banaani (max 3 min). Ennen treeniä ei herkuja tai limuja.
7. Kännykät ja älykellot pidetään repussa koko treenin ajan. Vältä myös puhelimen käyttöä ennen tuntia.
8. Yrittäminen riittää, muista kannustaa aina myös kavereita!

Otamme vanhempiin yhteyttä matalalla kynnyksellä. Jos muiden treenejä häiritsee/ ei noudata sääntöjä, voi joutua tauolle treeneistä.



# TENNISBUSSI

- Kuninkaantien liikenne
  - Janne
  - Nelson, Jore
- Turvallisuus (turvavyöt kiinni)
- Tennisbussi hakee 8 eri koulusta
  - 2026-2027 Lauttasaari?





## U10 TENNISVALMENNUS

- Oikeat tennistreenit iltapäivisin (ei kerho)
- Teemat
  - Etukenttä ja ohitus
  - Syöttö-palautus
  - Takakenttä
  - Peli
- Samaan aikaan treeneissä useita tasoja
  - Ryhmän taso voi olla eri kuin pelaajan taso
  - Pelaajan taso (TennisClub omat tiedot)
    - Softis J3-J4
    - Oranssi J5-6
    - Vihreä J7/H1



## U10 TEMPON TENNISKOULU

Treenit iltaisin tai lauantaisin.

Tie HVS Akatemiaan.



**J0**  
TARPEKOTENNIS

1-3-v. + aikuinen  
Kurssi: 8 x 45 min

**J1**  
SOFTIS

4-5-vuotiaat  
1 h/vko

**J2**  
SOFTIS

5-6-vuotiaat  
1h/vko

**J3**  
SOFTIS

6-7-vuotiaat  
1-2 h/vko  
U10 Rush Slam

**J4**  
SOFTIS

7-8-vuotiaat  
1-2 h/vko  
U10 Rush Slam

### Tavoite

- Osaa pelata minitennisottelun softispallolla.
- Ymmärtää perustaktikat pisteen voittamiseen minitenniskentällä.
- Hallitsee peruslyönnit ja syötön softispallolla.

## TEMPON TEAM

5-6-vuotiaat  
2 x 1-1.5 h/vko  
U10 Rush Slam

### Tavoite

Tempon Team on tarkoitettu pelaajille, jotka ovat näyttäneet intoa kehittymiseen ja osoittaneet kiinnostusta kilpailemiseen. Lapset treenaavat saman ryhmän kanssa kaksi kertaa viikossa.



## U10 TENNISVALMENNUS

Treenit koulun jälkeen iltapäivisin.

**J3**  
SOFTIS

6-7-vuotiaat  
1-2 h/vko  
U10 Rush Slam

**J4**  
SOFTIS

7-8-vuotiaat  
1-3 h/vko  
U10 Rush Slam

**J5**  
ORANSSI

8-10-vuotiaat  
2-3 h/vko  
U10 Rush Slam ja  
U10 Orange Tour

**J6**  
ORANSSI

9-10-vuotiaat  
2-3 h/vko  
U10 Orange Tour

**H1**  
VIRNÄÄ

10-vuotiaat  
2-3 h/vko  
U10 Orange Tour ja  
U18 Zenniz Tour

### Tavoite

- Osaa pelata täysikokoisella tenniskentällä tennisottelun.
- Ymmärtää perustaktikat pisteen voittamiseen täysikokoisella tenniskentällä.
- Hallitsee monipuolisesti lyöntejä täysikokoisella tenniskentällä.

## U10 TEAM

7-9-vuotiaat  
2-3 x 1-2 h/vko  
U10 Rush Slam,  
Orange Tour ja  
JGP-kisat

### Tavoite

U10 Team on tarkoitettu pelaajille, jotka ovat näyttäneet intoa kehittymiseen ja osoittaneet aktiivisuutta kilpailemiseen.

## U18 TENNISVALMENNUS

Treenit koulun jälkeen iltapäivisin, perjantai-iltaisin tai lauantaisin.

Tie aikuisvalmennukseen.

**H1**

10-11-vuotiaat  
2 h/vko  
U18 Zenniz Tour

**H2**

10-13-vuotiaat  
1-2 h/vko + pelitreeni  
U18 Zenniz Tour

**H3**

11-15-vuotiaat  
1-2h/vko + pelitreeni  
U18 Zenniz Tour

**H4**

12-18-vuotiaat  
2 h/vko + pelitreeni  
U18 Zenniz Tour

**H5**

13-18-vuotiaat  
2 h/vko + pelitreeni  
U18 Zenniz Tour

### Tavoite

- Pelaajalla on intoa peliä ja harjoittelua kohtaan
- Haluaa kuulua tennisyhteisöön ja toimia sen arvojen mukaisesti
- Yritteliäs ja urheilullinen asenne

## U18 TEAM

10-18-vuotiaat  
3 x 1.5-2 h/vko  
JGP- ja kansallisia  
kisoja

### Tavoite

U18 Team on tarkoitettu pelaajille, jotka ovat näyttäneet intoa kehittymiseen ja osoittaneet aktiivisuutta kilpailemiseen.

# PELAAJAPOLKU

# TENNISVALMENNUS, TUNTIRAKENNE

- Tuntirakenne (Teach-train-play)
- Teemana syöttö (J4)
  - Alkupallottelu 5min
    - Pallo peliin syötöllä
  - Opetus (2 pistettä, 20 min)
    - 1.Syöttöä maaliin
    - 2.Syöttö-palautus+koppi parin kanssa
  - Loppuaika peliä esim. syöttäjällä kaksi lyöntiä aikaa voittaa piste



HVSTENNIS

U10

# KILPAILUKALENTERI

SYKSY 2025

## SOFTIS U10 – J3-J5

La 13.9.	Rush Slam (tytöt)	13.30-15.30	Taivallahti
La 13.9.	Rush Slam (pojat)	15.30-17.30	Taivallahti
La 4.10.	Rush Slam (tytöt)	13.30-15.30	Taivallahti
La 4.10.	Rush Slam (pojat)	15.30-17.30	Taivallahti
La 1.11.	Rush Slam (tytöt)	13.30-15.30	Taivallahti
La 1.11.	Rush Slam (pojat)	15.30-17.30	Taivallahti



## ORANSSIPALLO U10 – J5-J7

La 13.9.	Rush Slam	17.30-19.30	Taivallahti
La 27.9.	Orange Tour	13.00-18.00	Tali
La 4.10.	Rush Slam	17.30-19.30	Taivallahti
La 1.11.	Rush Slam	17.30-19.30	Taivallahti
La 22.11.	Orange Tour	13.00-18.00	Tali



ILMOITTAUTUMINEN

RUSH SLAM JA ORANGE TOUR: TENNISASSA.FI

HVSTENNIS  
SUOMEN SUURIN TENNISPERHE

## MIKSI PELITAPAHTUMAT?

- Koriksessa ja futiksessa pelit kuuluvat automaattisesti lajiin, niin pitäisi olla myös tenniksessä!
- Pelit ovat ekstratreeneja!
- Peli on kivaa!
- Tennis on peli, se koukuttaa!

## SOFTIS U10 – J3-J5

La 13.9.	Rush Slam (tytöt)	13.30-15.30	Taivallahti
La 13.9.	Rush Slam (pojat)	15.30-17.30	Taivallahti
La 4.10.	Rush Slam (tytöt)	13.30-15.30	Taivallahti
La 4.10.	Rush Slam (pojat)	15.30-17.30	Taivallahti
La 1.11.	Rush Slam (tytöt)	13.30-15.30	Taivallahti
La 1.11.	Rush Slam (pojat)	15.30-17.30	Taivallahti



## ORANSSIPALLO U10 – J5-J7

La 13.9.	Rush Slam	17.30-19.30	Taivallahti
La 27.9.	Orange Tour	13.00-18.00	Tali
La 4.10.	Rush Slam	17.30-19.30	Taivallahti
La 1.11.	Rush Slam	17.30-19.30	Taivallahti
La 22.11.	Orange Tour	13.00-18.00	Tali



ILMOITTAUTUMINEN

RUSH SLAM JA ORANGE TOUR: TENNISASSA.FI

## PELITAPAHTUMAT

- Rush Slam: Softis (J3-J4) ja oranssi (J5)
  - 2x kisassa → Ilmainen Rush-pomppu
  - Tapahtumakenttä
- Orange Tour: Oranssi (J5-J6)
- Vanhemmat mukana katsomassa
- Ilmoittautuminen [www.tennisassa.fi](http://www.tennisassa.fi)

# MAILAN VALINTA

- Lasten mailat myydään kätevästi ikäryhmittäin. Mailan kokoon vaikuttaa myös lapsen pituus sekä pelitaso.
- Lyhyesti näin:
  - 19' alle 4v.
  - 21' 4-6v
  - 23' 6-8v
  - 25' 8-10v
  - 26' 10+
- Aikuisten maila siirtyessä isolle kentälle
  - Aikuisten mailakokoon (27') kannattaa vaihtaa siinä vaiheessa, kun harjoittelu tapahtuu pääasiassa vihreillä/kovilla palloilla ja täyspitkällä tenniskentällä.



# VANHEMMAT MAHDOLLISTAA

- Vanhemman tuki iso (katso säännöt)
- Bussista suoraan kentälle:
  - Päällä/alla sporttiset vaatteet esim. leggarit, shortsit, verkkarit
- Poissaolot ja korvausvuorot TennisClub
  - Tasoille J3/J4 löytyy vuoroja myös Tempon Tenniskoulusta
- Käykää katsomassa tennistä Talissa (HPP Open marraskuussa)
  - Pallohenkilöhaku (s.2010-2015)  
[www.hppopen.fi](http://www.hppopen.fi)

Seuraa @tennistiikeri

**HUOM:** Syyslomalla normaalisti treenit (ei bussikuljetusta)



# HVS:N TIKERIMALLILLA HARRASTUS JATKUU

- **HVS:n tiikerimallilla innostamme lapsia, nuoria ja perheitä liikkumaan!**
- Tämä **Tiikerimalli** on ollut avain lasten ja nuorten harrastuksen jatkumiseen ja tenniksen suosioon seurassamme.
- Esimerkiksi ilman nuoria harrastajia, meillä ei olisi osa-aikaisia työntekijöitä, eli emme voisi mahdollistaa niin laajaa valmennustoimintaa alle 10-vuotiaiden saralla.

