

TENNISTOPS VOOR DE JEUGD

Op deze pagina vind je alle informatie rondom de jeugdlessen die gegeven worden door TENNISTOPS. Wij bieden de best passende begeleiding voor elke jeugdspeler, van tenniskids tot selectiejeugd.

zo vind je op deze pagina:

8 KENNISMAKINGSLESSEN VOOR BASISCHOOL KINDEREN
17 WEEKSE REGULIERE CLUBTRAININGEN BIJ T.V. DE DELFTSE HOUT
PRESTATIEVE TENNISPAKKETTEN
TENNISSPECIFIEKE CONDITIETRaining
PROEFLES
16 BUITENLESSEN OP SPORTPARK BRASSERSKADE

Winter:

21 REGULIERE WINTERTRAINING IN DE HAL OP DE DELFTSE HOUT
9 of 18 BUITENLESSEN OP DE DELFTSE HOUT EN
SPORTPARK BRASSERSKADE

[Direct naar de inschrijfpagina klik hier](#)

8 KENNISMAKINGSLESSEN BASISCHOOL KINDEREN **voorjaar 2020 OP DE DELFTSE HOUT**

Wil jij kennismaken met tennis? Even proberen of het wel iets voor jou is? D.m.v. deze kennismakingslessen heb je 8 weken de tijd om te ervaren of je tennis leuk vindt. Daarna kan je kiezen of je door wilt gaan (zonder verplichtingen).

De kennismakingslessen bevatten: 8 keer 55 minuten tennisles v.a. €45,-

- * Gegeven op maandag t/m zaterdag.
- * Buiten op gravel of binnen in de tennishal.
- * Rackets kun je lenen bij de trainer.
- * Sportkleding en juiste schoeisel verplicht.
- * We proberen iedereen zo goed mogelijk naar leeftijd en voorkeur in te delen.
- * Start voorjaarslessen 2020: 1 april.

Meer info over de kennismakingslessen of inschrijven? mail naar: fabian@tennistops.nl
(vermeld naam, adres, telefoonnummer(s), geboortedatum, school van het kind en de beschikbare dagen en tijden)

17 WEEKSE REGULIERE CLUBTRAINING VOOR DE JEUGD BIJ T.V. DDH van april t/m september 2020.

De meest gekozen optie is de 17 lesweekse tenniscursus op de gravelbanen van De Delftse Hout.

Daarmee is uw kind de hele periode van april t/m september verzekerd van tennisles bij T.V. De Delftse Hout.
(in de zomervakantie is er geen les en zoveel mogelijk tijdens schoolvakanties en feestdagen ook niet).

Met onze jeugdlessen hanteren wij het door de KNLTB ontwikkelde Tenniskids programma.

Bij slecht weer gaan de lessen naar binnen in de hal of is er conditietraining.
(Voor binnen zijn schone schoenen verplicht en GEEN zwarte zolen).
DE LES GAAT DUS ALTIJD DOOR, BIJ SLECHT WEER.

Mogelijkheden voor de zomerlessen:

1x per week een uur of meerdere lessen per week.

Bij 1,5x per week lessen train je de ene week 1 uur en de andere week 2 uur.

Voor de prestatieve leerlingen kan er ook wekelijks een les gegeven worden van 1,5u achter elkaar.

Groepsgrootte lessen: privéles, groepen van 2, 3, 4, 5 of 6 kinderen per baan per trainer.

Ook werken we veel met groepen van 8 t/m 12 kinderen met 2 trainers.

Kies je voor Tenniskids Rood, dan zijn de groepen tussen de 6-8 kinderen, hierbij is dan ook een hulptrainer. Maar kleinere groepen zijn uiteraard ook mogelijk. Kies dan een andere groepsgrootte op het inschrijfformulier.

In Tenniskids Blauw werken we bij voorkeur met kleine groepen (3-5 kinderen) met een lesduur van 30-55 minuten.

Er worden wekelijks tennisspecifieke conditietrainingen gegeven op de woensdagmiddag (ws om 17.10u)

De lessen op De Delftse Hout zijn alleen voor leden (met uitzondering van de 8 kennismakingslessen).

[Klik hier voor de algemene voorwaarden](#)

Schrijf je later dan 30 maart in, dan ook even een mailtje sturen naar:
fabian@tennistops.nl

Met onze jeugdlessen hanteren wij het door de KNLTB ontwikkelde tenniskids programma.

Zo doorlopen de kinderen verschillende fases met de daarbij behorende

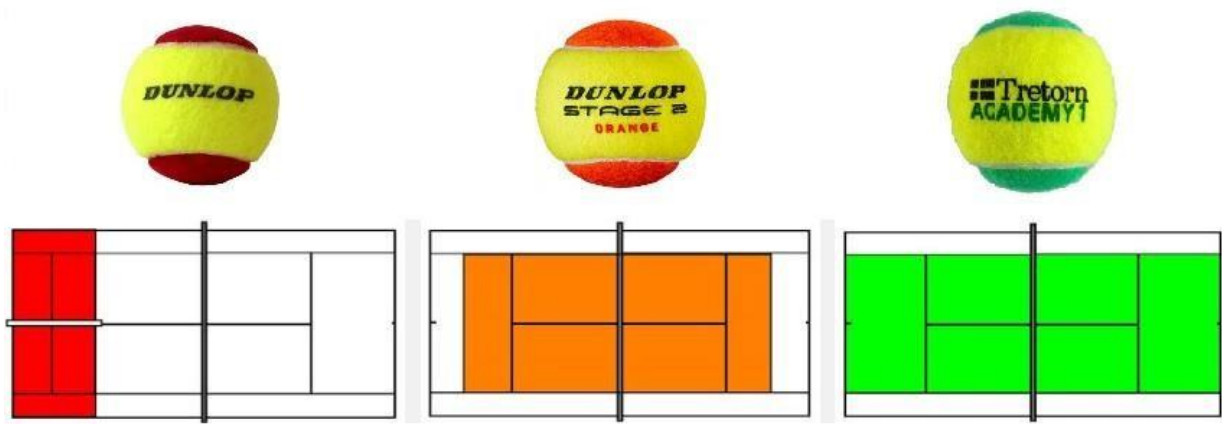
tennisballen en grootte van de tennisbaan.

Heb je deze kleuren doorlopen dan stroom je door naar Geel en dat is gelijk aan de volwassenen.

Sinds enkele jaren is hier ook nog Tenniskids Blauw aan toegevoegd voor de leeftijden van 3 tot ongeveer 7 jaar. zij spelen met dezelfde bal en zelfde baangrootte. Kinderen die meerdere keren per week trainen en vrijspelen kunnen evt. eerder naar een volgende kleur doorstromen.

Kinderen die op latere leeftijd begonnen zijn zullen waarschijnlijk op een latere leeftijd doorstromen naar een andere kleur.

Dit alles voor de beste ontwikkeling van het kind.



Fase/leeftijd	6	7	8	9	10	11	12
Rood							
Oranje							
Groen							
Geel							

[Klik hier voor de algemene voorwaarden](#)

[Direct naar de inschrijfpagina klik hier](#)

Schrijf je later dan 30 maart in, dan ook even een mailtje sturen naar: fabian@tennistops.nl

Zie hieronder de tarieven:

clubtrainingen DDH april-september 2020 groeps grootte en tarieven	17 Lesweken van 55min.	Bij 1,5x les, dus om de week een 2^e les (9 lessen) van 55 min.	17 Lesweken 1,5u lessen voor selectiejeugd
Tenniskids ROOD vanaf 7 kids per trainer	€ 95	€ 55	
groep van 6-6,5	€ 110	€ 65	€ 160
groep van 5-5,5	€ 130	€ 75	€ 190
gr.v.8-9 2 trainers	€ 155	€ 85	€ 230
groep van 4-4,5	€ 160	€ 90	€ 235
Groep van 3-3,5	€ 210	€ 115	
Groep van 2	€ 310	€ 170	
Privé les	€ 615	€ 330	
	17 lesweken van 55 min.	17 lessen van 30 min.	
groep van 3-3,5	€ 210	€ 120	
groep van 2	€ 310	€ 170	
privé les	€ 615	€ 330	
Tenniskids BLAUW 3 - 6 kids en resp.30-60min. les	€ 125	€ 125	
Tennisspecifieke conditietraining privé les per keer <i>(bij meer kids, lesgeld delen door aantal kids + €0,50 = € per kind)</i>	€ 40,00		Per keer € 4
	€37 per keer	€ 20 per keer	

PRESTATIEVE TENNISPAKKETTEN, het gehele jaar door

TennisTOPS-prestatief verzorgt de trainingen op T.V. De Delftse Hout en tennispark DVC aan de Brasserskade in Delft.

Speciaal voor de prestatieve/fanatieke jeugdspeler verzorgt TennisTOPS hier privé-, combi-, groeps- en wedstrijdtrainingen, Tennisspecifieke conditietraining en begeleiden wij uw kind bij wedstrijden.

Daarnaast geven wij zo nodig advies op het gebied van loopscholing, voeding, blessurepreventie en blessureherstel.

Wij hebben voor de prestatieve/fanatieke jeugdspeler drie pakketten samengesteld, deze combinaties van tennistrainingen, conditietrainingen en wedstrijdbegeleiding vinden wij als trainers van TennisTOPS het meest gangbaar.

Voorafgaand aan het seizoen plannen wij een gesprek en maken wij samen met u en uw kind:

een weekplanning, voor de wekelijkse structuur met daarin ruimte voor huiswerk en vrije tijd. Maar ook stretch- en krachtoefeningen voor thuis.

een seizoensplan, met daarin ook de toernooien vermeld en de korte- en middellange termijndoelstellingen.

Een pakket keuze, met daarin eventuele persoonlijke aanpassingen om tot het best denkbare resultaat te komen voor uw kind.

De standaard pakketten zijn:

Pakket GOUD: 5 of 6x per week training waarvan;
1x Privé-, 1x combi-, 2x groeps-, 1x wedstrijd- en/of conditietraining

Pakket ZILVER: 4 of 5x per week training waarvan;
1x Privé-, 1x combi-, 1x groeps-, 1x wedstrijd- en/ of conditietraining

Pakket BRONS: 3 of 4x per week training waarvan;
1x Privé- of combi-, 1x groeps-, 1x wedstrijd- en/ of conditietraining

Alle pakketten bevatten in ieder geval 2x wedstrijdbegeleiding per seizoen (deze kunnen uiteraard ook uitgebreid worden).

Meerdere uren per week conditietrainingen zijn mogelijk als ook mentale trainingen (dit kan wekelijks een kwartier voor de training of 1x per maand een uur).

Meer informatie over prijzen en voorwaarden? Mail naar info@tennistops.nl

TENNISSPECIFIEKE CONDITIETRAINING, APRIL – SEPTEMBER 2020

Elke woensdagmiddag 17.10u op Tennispark De Delftse Hout

Tijdens deze conditietraining wordt er gelet op de tennisspecifieke conditie. Uithoudingsvermogen wordt universeel gedefinieerd als 'de psycho-fysische capaciteit' van de tennisser om vermoeidheid het hoofd te bieden, maar heeft een bijzondere rol binnen onze sport.

Tijdens een tenniswedstrijd gebruikt de speler zijn of haar uithoudingsvermogen ontelbare keren om te rennen en de bal te slaan, maar ook- en met name- om tussentijds op adem te komen.

Tijdens deze conditietrainingen wordt er gelet op de tennis specifieke conditie. Basis uithoudingsvermogen in combinatie met snelheid, kracht in combinatie met lenigheid en beweeglijkheid.

Dit alles coördinatief en technisch juist kunnen uitvoeren.

Daarnaast worden de psychische eigenschappen getraind zoals motivatie, doorzettingsvermogen, concentratie, harding en verdraagzaamheid.

Uithoudingsvermogen van korte en lange duur wordt beschouwd als een van de belangrijkste factoren die bepalend zijn voor de tennisprestatie en wordt dus ook veel aandacht aan geschonken door de conditietrainers van Tennistops.

Wil je meer informatie over de conditietraining of een keertje meedoen?

Stuur een mail naar: fabian@tennistops.nl

PROEFLES PROBEREN

Ben je geïnteresseerd in ons aanbod? En begint het tennissen te kriebelen? Wij bieden de mogelijkheid om een gratis proefles te volgen op de Open Dag van zondag 29 maart! Of mail voor een afspraak voor een andere datum. Meer informatie, mail naar: fabian@tennistops.nl

16 TENNISLESSEN OP DE BUITENBANEN VAN SPORTPARK BRASSERSKADE

Tennistops biedt in het zomerseizoen buitenlessen aan. Deze worden gegeven op Sportpark Brasserskade.

April-sep 2020 BUITEN	16 lessen van 1 uur	16 lessen van 80 minuten	Om de week (60 min/80 min)
Groep van 8 of 9 op 2 banen	€ 175,-	€ 215,-	€ 95,- / € 115,-
Groep van 6 of 7 op 2 banen	€ 200,-	€ 245,-	€ 105,- / € 130,-
Groep van 5 op 1 baan	€ 200,-	€ 245,-	€ 105,- / € 130,-
Groep van 4 op 1 baan	€ 255,-	€ 305,-	€ 130,- / € 160,-
Groep van 3	€ 325,-	€ 400,-	€ 170,- / € 205,-
Groep van 2	€ 480,-	€ 595,-	€ 245,- / € 305,-
Privés	€ 955,-	€ 1185,-	€ 485,- / € 600,-
Privés per keer (excl. baanhuur)	€ 37	€ 49,-	€ 20,- (30 min.)

Bij heel slecht weer gaat de training op de buitenbanen niet door. Wanneer de 16 lessen eerder gegeven zijn dan eind maart worden er meer lessen gegeven (max. 4) en achteraf krijgt u hiervoor een factuur. Wanneer door het slechte weer de 16 lessen niet gehaald worden, zullen de gemiste lessen terug betaald worden.

Meer informatie? Mail: fabian@tennistops.nl

[Direct naar de inschrijfpagina klik hier](#)

Vanaf hier vindt u informatie over de trainingen vanaf 1 oktober 2020.

Hier vind je alle informatie rondom de jeugdlessen die gegeven worden door TENNISTOPS. Wij bieden de best passende begeleiding voor elke jeugdspeler, van tenniskids tot selectiejeugd.

zo vind je op deze pagina:

8 KENNISMAKINGSLESSEN VOOR BASISCHOOL KINDEREN
21 REGULIERE CLUBTRAININGEN BIJ T.V. DE DELFTSE HOUT
PRESTATIEF TENNIS
TENNISSPECIFIEKE CONDITIETRAINING
PROEFLES
16 BUITENLESSEN OP DE DELFTSE HOUT EN SPORTPARK
BRASSERSKADE

8 KENNISMAKINGSLESSEN BASISCHOOL KINDEREN **najaar 2020 OP DE DELFTSE HOUT**

Wil jij kennismaken met tennis? Even proberen of het wel iets voor jou is? D.m.v. deze kennismakingslessen heb je 8 weken de tijd om te ervaren of je tennis

leuk vindt en daarna kan je kiezen of je door wilt gaan (zonder verplichtingen).

De kennismakingslessen bevatten:

8 tennislessen van 45 min. of een uur: vanaf €45,-

- * Gegeven op maandag t/m zaterdag.
- * Buiten op gravel of binnen in de tennishal.
- * Rackets kun je lenen bij de trainer.
- * Sportkleding en juiste schoeisel verplicht.
- * We proberen iedereen zo goed mogelijk naar leeftijd en voorkeur in te delen.
- * Start najaarslessen 2020: 1 oktober.

Meer info over de kennismakingslessen of inschrijven? mail naar: fabian@tennistops.nl

(vermeld naam, adres, telefoonnummer(s), geboortedatum, school van het kind en de beschikbare dagen en tijden)

WINTERTRAINING JEUGD OP DE DELFTSE HOUT

21 tennislessen van een uur in de hal op tennispark De Delftse Hout en/of 18 tennislessen buiten op gravel op tennispark De Delftse Hout (t/m eind november)

en daarna van november t/m maart op de buiten kunstgrasbanen in Delft.

Lesperiode winter 2020-2021: 1 oktober 2020 t/m 31 maart 2021.

Met onze jeugdlessen hanteren wij het door de KNLTB ontwikkelde tenniskids programma.

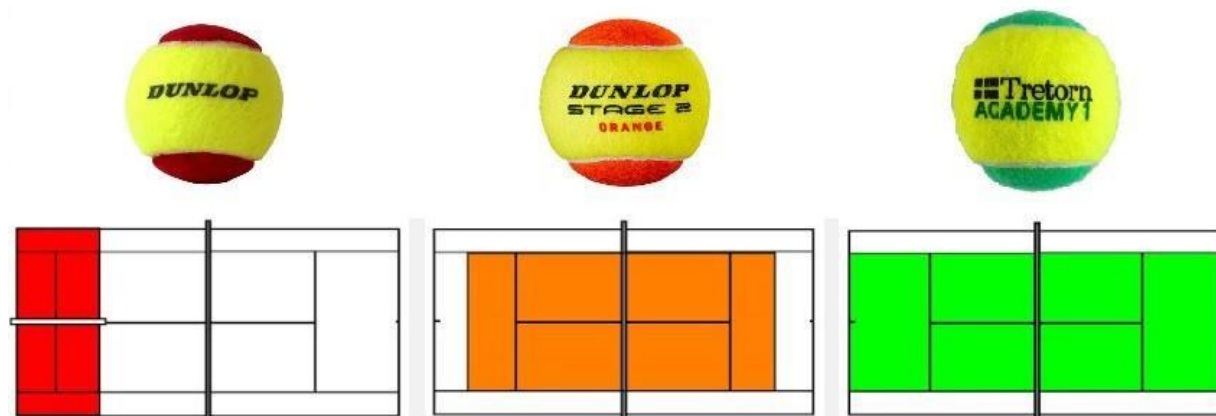
Zo doorlopen de kinderen verschillende fases met de daarbij behorende tennisballen en grootte van de tennisbaan.

Heb je deze kleuren doorlopen dan stroom je door naar Geel en dat is gelijk aan de volwassenen.

Sinds enkele jaren is hier ook nog tenniskids Blauw aan toegevoegd voor de leeftijden van 3 tot ongeveer 7 jaar. zij spelen met dezelfde bal en zelfde baangrootte. Kinderen die meerdere keren per week trainen en vrijspelen kunnen evt. eerder naar een volgende kleur doorstromen.

Kinderen die op latere leeftijd begonnen zijn zullen waarschijnlijk op een latere leeftijd doorstromen naar een andere kleur.

Dit alles voor de beste ontwikkeling van het kind.



Fase/leeftijd	6	7	8	9	10	11	12
Rood							
Oranje							
Groen							
Geel							

Privélessen kan je ook per keer afspreken.

Meerdere lessen per week kan ook, dit kan je aangeven op onze inschrijfpagina.

Bij 1,5x per week train je de ene keer 1 uur en de andere week 2 uur. of er wordt wekelijks een les gegeven van 1,5u achter elkaar.

Er worden wekelijks tennisspecifieke conditietrainingen geven op de woensdagmiddag (tijd nog nader te bepalen.)

De lessen op De Delftse Hout zijn alleen voor leden (met uitzondering van de 8 kennismakingslessen).

[Klik hier voor de algemene voorwaarden](#)

[Direct naar de inschrijfpagina klik hier](#)

WINTER TENNISLESSEN IN DE TENNISHAL VAN TENNIS PARK DE DELFTSE HOUT

WINTER '20-'21 HAL DDH	21 lessen (uur)	21 lessen (50 minuten op vrijdag)*	Om de week (1 lesuur/50 minuten)
Groep van 8 op 2 banen, met 2 trainers	€ 315,-	€ 270,-	€ 160,- / € 140,-
Groep van 6 op 1 baan	€ 210,-	€ 190,-	€ 115,- / € 100,-
Groep van 5 op 1 baan	€ 255,-	€ 225,-	€ 135,- / € 120,-
Groep van 4 op 1 baan	€ 315,-	€ 275,-	€ 165,- / € 145,-
Groep van 3	€ 415,-	€ 360,-	€ 215,- / € 190,-
Groep van 2	€ 615,-	€ 530,-	€ 315,- / € 270,-
Privés	€ 1220,-	€1040,-	€ 620,- / € 525,-
Privés (per keer)	€ 37 per keer (excl. baanhuur)	€ 31,- per keer (excl. baanhuur)	€ 20,- / €17,- (excl. baanhuur)
Tenniskids blauw (max. 4-6 kids en half lesuur)	€ 185,-	€ 160,-	€ 100,- / € 90,-
rood (7-13 kids per baan)			
Conditietraining	€ 55,-	€ 4,- per keer	

Afhankelijk van de groepsgrootte bij ROOD is de les met meerdere (hulp-) trainers

* Op vrijdag worden er voornamelijk tennislessen verzorgd van 50 minuten, vanwege de drukte.

WINTER TENNISLESSEN OP DE BUITENBANEN VAN DE DELFTSE HOUT EN/OF SPORTPARK BRASSERSKADE

Tennistops biedt in het winterseizoen buitenlessen aan. Deze worden gegeven op tennispark De Delftse Hout. Wanneer de banen worden afgekeurd of niet meer bespeeld mogen worden (nov/dec t/m maart) worden de lessen gegeven op de tennisbanen van sportpark Brasserskade.

WINTER '20-'21 BUITEN	18 lessen van 1 uur	18 lessen van 80 minuten	Om de week (60 min/80 min)
Groep van 8 of 9 op 2 banen	€ 180,-	€ 220,-	€ 100,- / € 120,-
Groep van 6 of 7 op 2 banen	€ 205,-	€ 255,-	€ 115,- / € 135,-
Groep van 5 op 1 baan	€ 205,-	€ 255,-	€ 115,- / € 135,-
Groep van 4 op 1 baan	€ 255,-	€ 315,-	€ 135,- / € 165,-
Groep van 3	€ 335,-	€ 415,-	€ 175,- / € 215,-
Groep van 2	€ 495,-	€ 615,-	€ 255,- / € 315,-
Privés	€ 985,-	€ 1220,-	€ 500,- / € 620,-
Privés per keer (excl. Baanhuur)	€ 37	€ 49	€ 20,-

Bij heel slecht weer gaat de training op de buitenbanen niet door. Wanneer de 18 lessen eerder gegeven zijn dan eind maart worden er meer lessen gegeven (max. 4) en achteraf krijgt u hiervoor een factuur. Wanneer door het slechte weer de 18 lessen niet gehaald worden, zullen de gemiste lessen terug betaald worden.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Fabian Stoelinga: fabian@tennistops.nl

PRESTATIEF TENNIS, WINTER 2020 - 2021

TennisTOPS-prestatief verzorgt de trainingen op tennispark Brasserskade in Delft.

Speciaal voor de prestatieve/fanatieke jeugdspeler verzorgt TennisTOPS hier privé-, combi-, groeps- en wedstrijdtrainingen.

Daarnaast kunnen wij de leerlingen begeleiden met jeugdtoernooien en geven wij zo nodig loopscholing-, voedings- en blessurepreventieadviezen. Meer informatie?

Mail naar info@tennistops.nl

TENNISSPECIFIEKE CONDITIETRAINING, WINTER 2020 - 2021

Elke woensdagmiddag om 17u
Tennispark De Delftse Hout

Tijdens deze conditietraining wordt er gelet op de tennisspecifieke conditie. Uithoudingsvermogen wordt universeel gedefinieerd als 'de psycho-fysische capaciteit' van de tennisser om vermoeidheid het hoofd te bieden, maar heeft een bijzondere rol binnen onze sport.

Tijdens een tenniswedstrijd gebruikt de speler zijn of haar uithoudingsvermogen ontelbare keren om te rennen en de bal te slaan, maar ook- en met name- om tussentijds op adem te komen.

Uithoudingsvermogen van korte en lange duur wordt beschouwd als een van de belangrijkste factoren die bepalend zijn voor de tennisprestatie en wordt dus ook veel aandacht aan geschonken door de conditietrainers van Tennistops. Wil je meer informatie over de conditietraining of een keertje meedoen? Stuur een mail naar: fabian@tennistops.nl

PROEFLES PROBEREN

Ben je geïnteresseerd in ons aanbod? En begint het tennissen te kriebelen?

Wij bieden de mogelijkheid om een gratis proefles te volgen! Meer informatie, bel of mail naar: fabian@tennistops.nl