

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.

ALGEMENE, MAAR BELANGRIJKE INFORMATIE OMTRENT DE JEUGDLESSEN 8 KENNISMAKINGSLESSEN VOOR DE JEUGD REGULIERE JEUGD CLUBTRAININGEN APRIL - SEP BIJ T.V. DDH REGULIERE JEUGD CLUBTRAININGEN OKT - MRT BIJ T.V. DDH PRESTATIEVE TENNISPAKKETTEN TENNIS SPECIFIEKE CONDITIETRAININGEN

Ben je al lid en wil je gelijk naar de inschrijfpagina dan kan dat via de link hiernaast: [Direct naar de inschrijfpagina klik hier](#)

[Klik hier voor de algemene voorwaarden](#)

ALGEMENE, MAAR BELANGRIJKE INFORMATIE OMTRENT DE JEUGDLESSEN

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.

Vanaf 3 jaar kan je starten met **Tenniskids Blauw (3-7 jaar)**, deze zijn bij voorkeur in



kleine groepjes (2-4 kids per trainer) en tussen de 30-45min. per keer. De volgende stap is **Rood (5-8 jaar)**, vanaf deze leeftijd kan de lesduur naar een uur en de groepjes rond de 6 kids per trainer.

Vervolgens stroom je door naar

Oranje (7-10 jaar) en rond de leeftijd van 12 jaar eindig je in **Tenniskids Groen (9-12 jaar)**, daarna stroom je door naar het spelen met de **gele bal**, dezelfde bal en zelfde baangrootte als de volwassenen.

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 iets latere leeftijd doorstromen naar een andere kleur.

Dit alles voor de beste ontwikkeling van het kind.

Op het inschrijfformulier kun je aangeven in welke groepsgrootte u uw kind wilt inschrijven en voor hoeveel keer per week. Alles is mogelijk van groepen van 6 tot privélessen. Privélessen kan je ook per keer afspreken.

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.

In Tenniskids Blauw werken we bij voorkeur met kleine groepen (3-6 kinderen) met een lesduur van 30-45 minuten.

Er worden wekelijks tennis specifieke conditietrainingen gegeven op de zaterdag, dinsdag- en woensdagmiddag.

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

8 KENNISMAKINGSLESSEN VOOR JEUGD (T/M 17 JAAR) BIJ TENNISVERENIGING 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 "maak kennis met tennislessen" bevatten:

- * 8 weken tennislessen, 1x per week.
- * Afh. van de groepsgrootte en leeftijd van de kids zijn de lessen 30 min. tot 60 min.
- * De tennislessen worden buiten op gravel of binnen in de tennishal gegeven.
- * Keuze uit alle 7 dagen van de week. (bij voorkeur wel meerdere dagen aangeven als beschikbaarheid voor een zo'n geschikt mogelijke groepsindeling)
- * 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.
- * Lesperiodes: jan-mrt / april-juni / juni-sep / okt-dec.

Kosten voor de 8 lessen:

jeugd (t/m 17) outdoor op gravel v.a. €55,-

jeugd (t/m 17) indoor op pulastic comfort courts v.a. €75,-

Meer info over en inschrijven voor de kennismakingslessen
mail naar: fabian@tennistops.nl

Om in te schrijven geef je op via de link hieronder;

<https://pr01.allunited.nl/index.php?transh=d14e3cedcda7d78e5942caa25d40366a&statustempcode=I2>

REGULIERE JEUGD CLUBTRAINING van april t/m september.

De meest gekozen optie is de 15 lesweekse tenniscursus op de gravelbanen van De Delftse Hout. (bij slecht weer is de les in de tennishal)

Daarmee is uw kind de hele periode van april t/m september verzekerd van tennisles bij T.V. De Delftse Hout. (tijdens schoolvakanties, overige tennisactiviteiten op de club en feestdagen zijn er geen reguliere lessen, wel evt. inhaallessen).

De lessen op De Delftse Hout zijn alleen voor leden (uitgezonderd de 8 kennismakingslessen).

Nog geen lid schrijf uw zoon/dochter dan eerst in via de link:

<https://www.dedelftsehout.nl/vereniging/lidmaatschap/aanmelden/>

Inschrijven voor een lesperiode verplicht je tot het betalen van het volledige lesgeld. (dus ook bij blessures of andere redenen). We proberen evt. samen tot een passende oplossing te komen.

Let op; dat de beschikbaarheid die je opgeeft bepaalt wanneer en met wie je ingedeeld wordt. Als je bijvoorbeeld maar één dag of weinig uren beschikbaar bent, dan kan je niet altijd ingedeeld worden in de groepsgrootte naar wens. en de kans dat je ingedeeld kan worden, wordt ook kleiner.

De voorkeursgroepsgrootte en de wens met wie je graag in de groep wilt trainen is geen vanzelfsprekendheid. Wel doen wij uiteraard ons uiterste best om je in te delen in een zo'n leuk mogelijke groep met je voorkeuren, maar dit is geheel afhankelijk van je opgegeven beschikbaarheid.

[Klik hier voor alle algemene voorwaarden](#)

[Direct naar de inschrijfpagina klik hier](#)

(gebruikersnaam is je emailadres die bij de tennisvereniging bekend is, nog geen wachtwoord of vergeten? Deze kan je aanvragen door op "nieuw wachtwoord aanvragen" te klikken, je krijgt dan een tijdelijk wachtwoord via de mail. Maak een nieuw wachtwoord en bewaar deze voor de volgende keer.) Bij relatie kan je aangeven voor wie je wilt inschrijven.

Schrijf je later in dan 10 maart, dan ook even een mailtje sturen naar: fabian@tennistops.nl. Ook voor vragen kunt u hier terecht.

Zie hieronder de tarieven:

JEUGD clubtrainingen DDH april-september 2024	15 Lesweken van 50min. - 60min.	8x om de week les (of om de week een extra les bijv. 1,5x per week)
groepsgrootte en tarieven		
Groep vanaf 7 kids per trainer	€ 105 - € 125	€ 65
groep van 6-6,5	€ 120 - € 140	€ 75
groep van 5-5,5	€ 145 - € 170	€ 90
gr.v.8-9 2 trainers	€ 165 - € 195	€ 100
groep van 4-4,5	€ 170 - € 200	€ 105
Groep van 3-3,5	€ 220 - € 260	€ 135
Groep van 2	€ 330 - € 395	€ 210
Privé les	€ 645 - € 770	€ 410
	15 lesweken	15 lessen van 30min.
groep van 3-3,5	€ 220 - € 260	€ 135
groep van 2	€ 330 - € 395	€ 210
privé les	€ 645 - € 770	€ 390
Tenniskids BLAUW / ROOD 2-6 kids per trainer en resp. 30-60min.	€ 160	€ 160
privé les per keer (55min.)	€ 48 per lesuur	€ 25 per halfuur
Tennisspecifieke conditietraining	€ 80	Per keer € 10

REGULIERE JEUGD CLUBTRAINING van oktober t/m maart.

De meest gekozen optie is de 22 weekse tenniscursus op de indoorbanen van De Delftse Hout.

Daarmee is uw kind de hele periode van oktober t/m maart verzekerd van tennisles bij T.V. De Delftse Hout. (tijdens schoolvakanties, overige tennisactiviteiten op de club en feestdagen zijn er geen reguliere lessen, wel evt. inhaallessen).

Nog geen lid schrijf uw zoon/dochter dan eerst in via de link:

<https://www.dedelftsehout.nl/vereniging/lidmaatschap/aanmelden/>

Inschrijven voor een lesperiode verplicht je tot het betalen van het volledige lesgeld. (dus ook bij blessures of andere redenen). We proberen evt. samen tot een passende oplossing te komen.

Let op; dat de beschikbaarheid die je opgeeft bepaalt wanneer en met wie je ingedeeld wordt. Als je bijvoorbeeld maar één dag of weinig uren beschikbaar bent, dan kan je niet altijd ingedeeld worden in de groeps grootte naar wens. en de kans dat je ingedeeld kan worden, wordt ook kleiner.

De voorkeursgroeps grootte en de wens met wie je graag in de groep wilt trainen is geen vanzelfsprekendheid. Wel doen wij uiteraard ons uiterste best om je in te delen in een zo'n leuk mogelijke groep met je voorkeuren, maar dit is geheel afhankelijk van je opgegeven beschikbaarheid.

[Klik hier voor alle algemene voorwaarden](#)

[Direct naar de inschrijfpagina klik hier](#)

(gebruikersnaam is je emailadres die bij de tennisvereniging bekend is, nog geen wachtwoord of vergeten? Deze kan je aanvragen door op "nieuw wachtwoord aanvragen" te klikken, je krijgt dan een tijdelijk wachtwoord via de mail. Maak een nieuw wachtwoord en bewaar deze voor de volgende keer.) Bij relatie kan je aangeven voor wie je wilt inschrijven.

Schrijf je later in dan 10 september, dan ook even een mailtje sturen naar: fabian@tennistops.nl. Ook voor vragen kunt u hier terecht.

TARIEVEN TENNISLESSEN IN DE TENNISHAL VAN TENNISPARK DE DELFTSE HOUT

WINTER INDOOR 24-25	Tennislessen (50 - 60 min.)	11 lessen om de week of 21 lessen van een halfuur (1 lesuur/50 minuten)
21 lessen en 1x vrijspelen		
Groep van 7-9 kinderen op 2 banen, met 2 trainers	€ 320,- / €370,-	€ 205,- / € 175,-
Groep van 6 op 1 baan	€ 230,- / €265,-	€ 145,- / €125,-
Groep van 5 op 1 baan	€ 265,- / €310,-	€ 175,- / € 145,-
Groep van 4 op 1 baan	€ 330,- / 390,-	€ 210,- / € 180,-
Groep van 3	€ 425,- / €505,-	€ 275,- / € 230,-
Groep van 2	€ 635,- / € 755,-	€ 405,- / € 345,-
Privés	€1255,- / € 1495,-	€ 800,- / € 680,-
Privés (per keer) binnen of buiten	€ 41,- / € 46,- per keer (excl. baanhuur)	€ 26,- halfuur (excl. baanhuur)
Tenniskids Rood (6-9 kids per trainer)	€ 230,- / € 245,-	€ 130,- / € 115,-
Tenniskids Blauw (max. 2-6 kids per trainer)	Resp. 30 - 45min. € 230,- / € 245,-	Resp. 30 - 45min. € 130,- / € 115,-
Conditietraining	€ 100,-	€ 10,- 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 kunt u een gesprek aanvragen 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: minimaal 6u per week training waarvan minimaal;
2u Privé-, 1u combi-, 2u groeps-, 1u wedstrijd- en conditietraining

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

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

Alle pakketten bevatten in ieder geval 1x wedstrijdbegeleiding per seizoen (deze kunnen uiteraard tegen betaling ook uitgebreid worden).

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

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

TENNISSPECIFIEKE CONDITIETRAINING

Zaterdagochtend, dinsdag- en woensdagmiddag wordt er op Tennispark De Delftse Hout tennis specifieke conditietrainingen gegeven.

Bij veel vraag kan er ook op een andere dag conditietraining gegeven worden.
Kosten €10,- per keer of €80,-(zomerseizoen) €100,- winterseizoen.

Tijdens deze conditietraining wordt er gelet op de tennis specifieke conditie. Uithoudingsvermogen wordt universeel gedefinieerd als 'de psychofysische 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 qua coördinatie 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: info@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 (laatste zondag van de maand maart!

Meer informatie, mail naar: fabian@tennistops.nl
