

INFO AANBOD TENNISCHOOL 2025

Rising Stars 8-18 jaar

Lenterreeks

Vanaf maandag 21/04 vangt de lenterreeks aan (7 lesweken). Hieronder alvast wat nuttige informatie.

- 🏆 Trainingen voor ambitieuze jeugdspelers die deelnemen aan interclub en toernooien
- 🏆 We bieden volgende modules aan voor tieners vanaf 12 tot 18 jaar (60min/sessie)
 - Sessie A: Techniek/tactiek - conditie (120min) € 125
 - Sessie B: Wedstrijd training (90min) € 125
 - Sessie Prive/duo € 260/€ 140
 - Sessie Sparring (*) € 200

Hieronder alvast wat meer duiding bij alle 4 lesformats.

Tips voor de juiste keuze van de sessies

Tijdens de sessie “**Tecniek/tactiek-conditie**” werken we 75 minuten rond vaste spelsituaties/drills (tactiek) waarin we meer focussen op de technische verbetering van alle basisslagen. Aansluitend trainen we 45 minuten rond specifieke conditionele items: explosiviteit - agility - rompstabiliteit zodat onze Rising Stars hun lichaam beter wapenen op de uitdagingen van competitietennis.

Aanvullend bereiden we via de sessie “**Wedstrijd training**” onze spelers voor op het spelen van interclub en toernooien matches via drills en puntoefeningen rond specifieke spelsituaties.

De sessie “**Privé/duo**” richt zich op spelers die graag intensiever trainen op hun tekorten en/of wapens o.b.v. een kort spelersprofiel dat in overleg van de trainer wordt vastgelegd.

(*) Spelers vanaf min. 25 punten kunnen via de sessie “**Sparring**” 1 op 1 trainen met Lucas Nees (105ptn) die zelf een ervaren Heren 1 speler is en het spelniveau (vastheid – tempo – power) ongetwijfeld zal verhogen.

Voor alle Rising Stars is deelname aan **minimum 2 sessies/week** een must om de nodige progressie te maken.



Tornooistages

Dit jaar willen via 4 tornooistages fors inzetten om onze Rising Stars te volgen tijdens enkele vooraf vastgelegde toernooien. Het is pas tijdens echte wedstrijden dat we het potentieel van onze spelers best kunnen inschatten? Bovendien verschaft het ons de nodige informatie om hun "spelersprofiel" te bepalen waarrond we tijdens de volgende winterperiode gericht kunnen verderwerken.

- Formule ½ dagen (11-13u) **€ 100**
- Formule ganse dagen (10-16u) **€ 165**
- Wedstrijdbegeleiding 2^{de} toernooi **€ 25**
- Voormiddag (11-13u): specifieke conditie (30 min) + tennis training (90 min)
- Namiddag: deelname toernooi onder begeleiding (incl. vervoer + scouting)
- In geval geen wedstrijd > tennis Play & fun + omnisport op de club (14-16u)
- Optioneel kan gekozen worden voor een warme maaltijd **€ 30**

Tip

Voor vele ouders is deelname van hun zoon/dochter logistief vaak moeilijk in te plannen ... Via deze stages nemen wij alles daarom over... training - begeleiding - bespreking wedstrijd(en) - vervoer - ... Bovendien is het leuker om in team deel te nemen aan toernooien waardoor niet alleen winnen/verliezen alles bepalend zijn!

Meer info - inschrijven

- ❗ Inschrijven kan sinds 15/01 via www.tckeeperpunt.be of de QR code onder (niet langer via mail of telefonisch)
- ❗ Overleg dus ASAP met je trainer (of Wald) om je privé/duo/sparring vast te leggen vermits we inplannen volgens het principe "firts come - first get"
- ❗ Let op ... bij inschrijving moet je ook meteen:
 - Het club abonement aanduiden en betalen (alleen bij de 1^{ste} inschrijving)
 - Online de gekozen sessies(s) betalen
- ❗ Wald Wouters 0476572411
tennisschool@tckeeperpunt.be

