



IS GÖTA

TENNIS



IS GÖTA TENNIS

KURSUTBUD 2024

NYTT KONCEPT SOM STARTAR HÖSTEN 2024

- TYDLIGHET
- FLER TRÄNINGSTILLFÄLLEN, EJ 1 GÅNG/VECKAN
- FOKUS PÅ SPEL, MATCH, SERVE, MULTISKILLZ, FYSISK AKTIVITET
- FOKUS PÅ ATT MOTIVERA OCH INSPIRERA TILL LÄRANDE SAMT TILL FLER TILLFÄLLEN/BOLLKONTAKTER/VECKA
- AKTIVITETSNUMMRET ÄR VIKTIGT OCH SKALL INBJUDA TILL AKTIVITET VARJE DAG!
- MER SPONTANSPEL OCH SPEL PÅ HELGER, LOV ETC.
- SPELUTVECKLING RÖD START HÖSTEN 2024
- NYA GÖTAHALLEN SKALL VARA EN ATTRAKTIV MÖTESPLATS
- INTRODUCERA OCH INKLUDERA MATCHSPEL PÅ ALLA NIVÅER

Juniortennis

2 kategorier

Vuxentennis



IS GÖTA
TENNIS

JUNIORTENNIS

- **Röd Nivå (Minitennis)**

- 2 ggr/ vecka samt 3 ggr/vecka + Multiskillz/aktivitet
- Måndag, onsdag, och lördag/söndag
- 50 min/tillfälle
- Följer Spelutveckling ROG med utrustning, metodik, målsättningar samt matchspel
- Ålder 4-7 år
- Längd: 15 veckor HT, 15 veckor VT samt 8 veckor utomhus
- Jul och sommaravslutning ingår
- Fri tillgång till aktivitetsrummet ingår



JUNIORTENNIS

- **Orange Nivå (Miditennis)**

- 2-4 ggr/vecka + Multiskillz/Match/Serve
- Måndag – fredag samt lördag/söndag
- 60 min/tillfälle
- Från Hösten 2025: Följer Spelutveckling ROG med utrustning, metodik, målsättningar samt matchspel
- Ålder 7-9 år
- Längd: 15 veckor HT, 15 veckor VT samt 8 veckor utomhus
- Multiskillz, match-, och serveträning ingår
- Jul och sommaravslutning ingår
- Inbjudan till träningsläger
- Fri tillgång till aktivitetsrummet ingår



IS GÖTA
TENNIS

JUNIORTENNIS

- **Grön Nivå (Maxitennis)**

- 2-5 ggr/vecka+ Multiskillz/Fys/Match/Serve
- Måndag – fredag samt lördag/söndag
- 60 min/tillfälle
- Från Hösten 2025: Följer Spelutveckling GRÖN med utrustning, metodik, målsättningar samt matchspel
- Ålder 9-12 år
- Längd: 15 veckor HT, 15 veckor VT samt 8 veckor utomhus
- Multiskillz, fys-, match och serveträning ingår
- Jul och sommaravslutning ingår
- Inbjudan till träningsläger
- Fri tillgång till aktivitetsrummet ingår



IS GÖTA
TENNIS

JUNIORTENNIS

- **Ungdomstennis gul boll**

- 1-2 ggr/vecka
- Måndag – fredag samt lördag
- 60 min/tillfälle
- Ålder 12-19 år
- Längd: 15 veckor HT, 15 veckor VT samt 8 veckor utomhus
- Jul och sommaravslutning ingår
- Prova på matchspel 1-2 ggr/termin erbjuds
- Tränar-, och ledarutbildning erbjuds och bekostas av klubben
- Möjlighet till internt matchspel
- Fri tillgång till gymmet och aktivitetsrummet



IS GÖTA
TENNIS

JUNIORTENNIS

- **Tävlingsgruppen**

- 3-5 ggr/vecka+ fys/match/serve
- Måndag - fredag samt lördag/söndag
- 60 - 90 min/tillfälle
- Ålder 10-19 år
- Längd: 15 veckor HT, 15 veckor VT samt 8 veckor utomhus
- Jul och sommaravslutning ingår
- Fysträning, extra match och serveträning ingår
- Match/seriespel
- Tränar-, och ledarutbildning erbjuds och bekostas av klubben
- Möjlighet till internt matchspel
- Fri tillgång till gymmet och aktivitetsrummet



IS GÖTA
TENNIS

VUXENTENNIS

- **Vuxentennis**

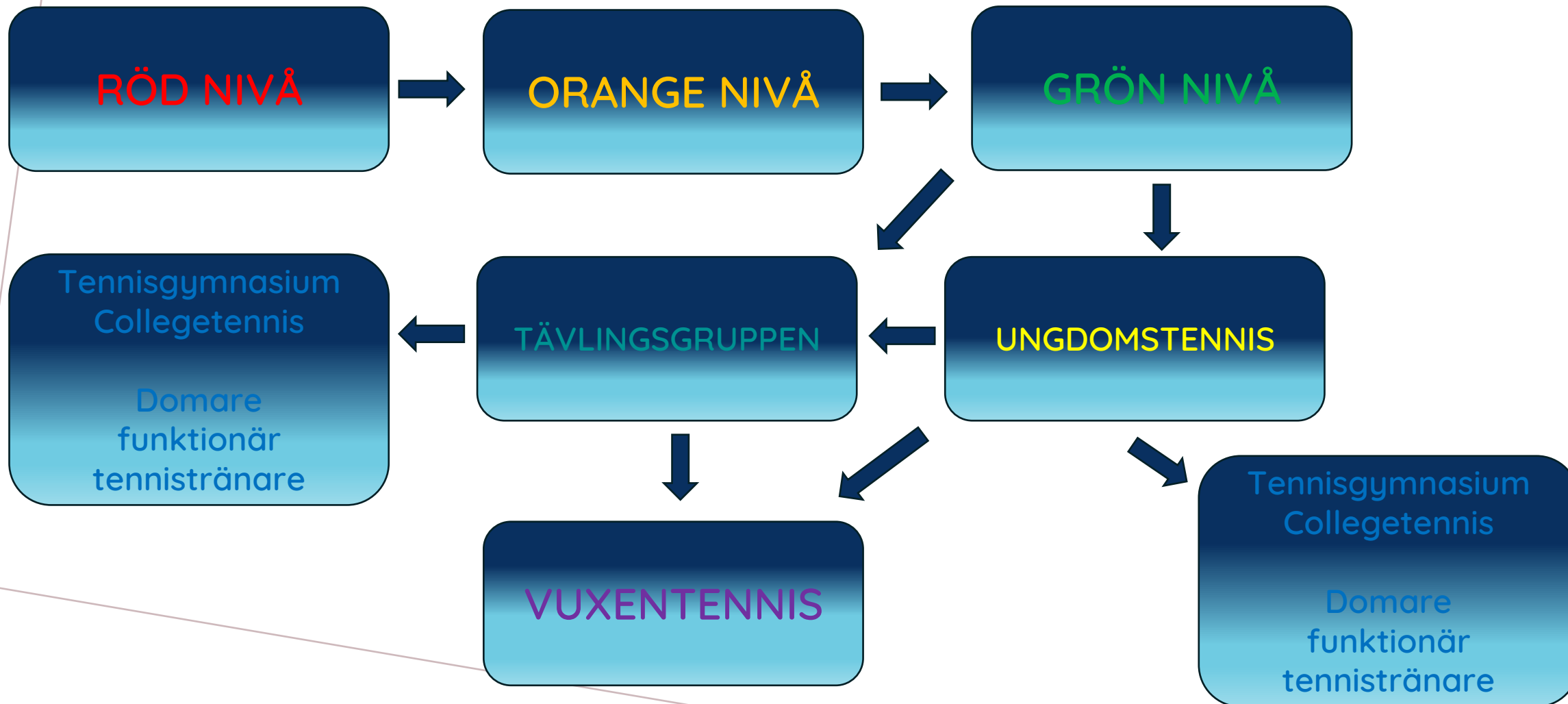
- 1-2 ggr/vecka
- Måndag – torsdag samt söndag. Även dagtid måndag - fredag
- 60 min/tillfälle
- Ålder +20 år
- Längd: 15 veckor HT, 15 veckor VT samt 8 veckor utomhus
- Träningsläger erbjuds
- Events erbjuds
- Privatlektioner erbjuds
- Möjlighet till internt matchspel
- Fri tillgång till gymmet och aktivitetsrummet ingår



IS GÖTA
TENNIS



TRÄNINGSOÖVERSIKT



KALENDER

VT Inomhus
15 veckor
Jan - Maj

Utomhus
7-8 veckor
Maj- Juni

Sommartennis
5 veckor
Juni - Aug

HT inomhus
15 veckor
Sep - Dec

SPORT-, PÅSK, JUL-,
samt HÖSTLOV:
- Extraaktiviteter:
Camps, clinics, etc.



IS GÖTA
TENNIS

MEDLEMSKAP

Medlemspriser
Junior: 250 kr/år
Vuxen: 400 kr/år
Familj: 650 kr/år

- Blir ni medlemmar i IS Göta så ingår medlemskap i samtliga sektioner; tennis, friidrott och bowling

Våra medlemsförmåner

- Deltaga i klubbens kursutbud
- Få erbjudanden om klubbkläder och kampanjer
- Deltaga i extra aktiviteter
- Deltaga i klubbens sommar-, och julavslutning
- Möjlighet till att delta i seriespel
- Möjlighet att utbilda sig till tennistränare samt arbeta inom klubben
- Tillgång till vårt lukrativa digitala medlemskort via SportAdmin
- Möjlighet att delta på träningsläger
- Rabatt på banhyra på våra utomhusbanor i Ramlösa Brunnsplan och Tallskogen
- Tillgång till vårt gym och aktivitetsrum i Götahallen
- Rabatter i vår shop i Götahallen



IS GÖTA
TENNIS