

Terminsträning

Inför tävlingsträningen

För tävlingsspelare och föräldrar

Information tävlingsspelare och föräldrar

Till tävlingsspelare:

Eftersom du är anmäld till tävlingsgrupp räknar vi med att du kommer i tid till träningarna och värmer upp minst 15 minuter innan träningarna (så länge annan aktivitet eller skola inte ligger i direkt anslutning till din träning). Kom förberedda! Dvs. med fyllda vattenflaskor, lite energi att äta/dricka under passen, strängade racketar och massor av energi😉

Varje vecka kommer ha ett specifikt tema som kommer publiceras på Instagram och vara uppsatt på klubben. Vi räknar med att ni har koll på temat inför era träningspass.

Föräldrar till spelare i tävlingsgrupp får kolla på de 10 första eller 10 sista minuterna av elevens träning.

Vi som arbetar på Höllvikens Tennisklubb försöker alltid bidra till att eleverna ska bli så självständiga som möjligt, ta ansvar och lyssna på alla tränare. Tennis är en individuell sport där man ofta är ensam på banan och ni som är tävlingsspelare kommer ha stor nytta av att bli självständiga och klara er på och utanför banan. Vi tränare försöker fostra alla tävlingsspelare på ett så motiverande, roligt och utvecklande sätt som vi bara kan!

Videotips (Johan Fallby Idrottspsykologiskt rådgivare, talare, forskare och författare)

Så här får du motiverade barn:
https://www.youtube.com/watch?v=RaESWrdLxBA -

Tips till idrottsföräldrar:
https://www.youtube.com/watch?v=RaESWrdLxBA

Skanna QR-koden för att öppna länken.

Klickbara länkar

Så här får du motiverade barn

Tips till idrottsföräldrar

Läs hela informationen på holltk.se