

# 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.

**8 KENNISMAKINGSLESSEN VOOR BASISCHOOL KINDEREN**  
**15 WEEKSE REGULIERE CLUBTRAININGEN BIJ T.V. DE DELFTSE HOUT**  
**15 BUITENLESSEN OP SPORTPARK BRASSERSKADE**  
**PRESTATIEVE TENNISPAKKETTEN**  
**TENNISPECIFIEKE CONDITIETRAINING**  
**PROEFLES**

[Direct naar de inschrijfpagina klik hier](#)

[Klik hier voor de algemene \(en corona-\) voorwaarden](#)

---

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 (3-6 jaar)** en doorloop je



verder nog de kleuren **Rood (5-8 jaar)** en **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 woensdagmiddag en zaterdagochtend.

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

---

## **8 KENNISMAKINGSLESSEN VOOR BASISCHOOL KINDEREN voorjaar 2022 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 "maak kennis met tennislessen" bevatten:

- \* 8 weken tennisles, 1x per week.
- \* Afh. van de groepsgrootte en leeftijd van de kids zijn de lessen 30 min. tot 55 min.
- \* Kosten voor deze 8 weken zijn €55,-
- \* 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.
- \* Start voorjaarslessen 2022: vanaf 1 april.

Meer info over en inschrijven voor de kennismakingslessen

mail naar: [fabian@tennistops.nl](mailto:fabian@tennistops.nl)

Om in te schrijven vermeld:

Naam, geboortedatum, tel.nrs en

vermeld zoveel mogelijk beschikbare dagen en tijden.

---

## 15 WEEKSE REGULIERE CLUBTRAINING VOOR DE JEUGD BIJ T.V. DDH van april t/m september 2022.

De meest gekozen optie is de 15 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, overige tennisactiviteiten op de club 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).

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 (3-6 jaar) en doorloop je verder nog de kleuren Rood (5-8 jaar) en 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.

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

Alle overige tennislessen hebben een lesduur van 55min.

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 min. 7 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 9dit is voornamelijk voor selectie jeugdspelers.

Er worden wekelijks tennis specifieke conditietrainingen gegeven op de woensdagmiddag om 16.10u of 17.05u.

De lessen op De Delftse Hout zijn alleen voor leden (met uitzondering van de 8 kennismakingslessen). Nog geen lid schrijf uw zoon/dochter dan eerst in via

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

[Direct naar de inschrijfpagina klik hier](#)

[Klik hier voor de algemene \(en corona-\) voorwaarden](#)

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

Zie hieronder de tarieven, deze kunnen nog wijzigen:

<b>clubtrainingen DDH april-september 2022</b>  groeps grootte en tarieven	15 Lesweken	Om de week les (of om de week een extra les bij 1,5x per week bijv.)	15 Lesweken 1,5u lessen voor selectiejeugd (zie ook de prestatieve pakketten)
Groep vanaf 7 kids per trainer	€ 95	€ 55	€ 180
groep van 6-6,5	€ 110	€ 60	€ 200
groep van 5-5,5	€ 130	€ 70	€ 230
gr.v.8-9 2 trainers	€ 150	€ 80	€ 260
groep van 4-4,5	€ 155	€ 85	€ 270
Groep van 3-3,5	€ 200	€ 105	€ 335
Groep van 2	€ 300	€ 155	
Privé les	€ 595	€ 300	
	15 lesweken	15 lessen van halfuur.	
groep van 3-3,5	€ 200	€ 110	
groep van 2	€ 300	€ 165	
privé les	€ 595	€ 315	
Tenniskids BLAUW (leeftijd 3-6 jaar) 3 - 6 kids en resp. 30-45min. les	€ 125	€ 125	
privé les per keer (bij meer kids, lesgeld delen door aantal kids + €0,50 = € per kind)	€ 40 per uur	€ 22 per 30min.	€ 60 per 1,5uur
Tennisspecifieke conditietraining	€ 50	Per keer € 5	

---

## **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: 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 1x 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](mailto:info@tennistops.nl)

---

## **TENNISSPECIFIEKE CONDITIETRAINING, APRIL – SEPTEMBER 2022**

Elke woensdagmiddag en zaterdagochtend op Tennispark De Delftse Hout  
Bij veel vraag kan er ook op een andere dag conditietraining gegeven worden.  
Kosten €5,- per keer of €50,- voor het gehele seizoen.

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 tennisspecifieke 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](mailto: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 (laatste zondag van de maand maart! Of mail voor een afspraak voor een andere datum. Meer informatie, mail naar: [fabian@tennistops.nl](mailto:fabian@tennistops.nl)

---

## 15 TENNISLESSEN OP DE BUITENBANEN VAN SPORTPARK BRASSERSKADE

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

April-sep 2022 BUITEN	15 lessen van 1 uur	15 lessen van 80min./ 30 min.
Groep van 7 tot 10 op 2 banen	€ 195,-	€ 255,- / € 100,-
Groep van 5 tot 7 op 1 baan	€ 195,-	€ 255,- / € 100,-
Groep van 4 op 1 baan	€ 255,-	€ 335,- / € 130,-
Groep van 3 op 1 baan	€ 300,-	€ 400,- / € 155,-
Groep van 2 op 1 baan	€ 445,-	€ 595,- / € 230,-
Privés op 1 baan	€ 870,-	€ 1160,- / € 435,-
Privés per keer (incl. Baanhuur)	€ 60,-	€ 80,- / € 30,-

Bij heel slecht weer gaat de training op de buitenbanen niet door. Wanneer de 15 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 15 lessen niet gehaald worden, zullen de gemiste lessen terug betaald worden.

Meer informatie? Mail: [fabian@tennistops.nl](mailto:fabian@tennistops.nl)