FYNSK KVINDETENNIS TOUR VINTER 2018-2019

Velkommen til vinterens kvindetennisaktiviteter på Fyn.

Det er med stor glæde, at Det fynske Kvindetennisudvalg igen tilbyder en palet af arrangementer for kvinder over 20 år, og hvor tennisspillet i fællesskab med andre ivrige og glade tenniskvinder er i fokus. Da I bakker så flot op om vore arrangementer, har vi valgt at booke seks baner og sætte tre trænere på de fleste gange.

FYNSK KVINDETENNIS

HEAD

FYNSTENNIS UNION

Formålet med vore aktiviteter er at tenniskvinder fra forskellige klubber mødes, udfordres og udvikler deres tennisspil samt får gode tennisoplevelser sammen – det kan ske gennem træning, spil og stævner.

Vinterens aktiviteter foregår søndag eftermiddage i
Odense Tennis Center, Windelsvej 138, 5000 Odense

Vi er åbne for at arrangere flere og andre typer af aktiviteter – men vi har også begrænset kapacitet. En mulighed er også, at din klub selv tager initiativ til et samarbejde med en eller flere naboklubber om en træningssamling og kontakter en af trænerne i vores trænerkorps.

Søndag den 28. oktober kl. 14:00-17:30 Fokus på benarbejde og fitness
Formål: at øge din bevidsthed om at tennis også er et fysisk udfordrende spil, hvor man kan få pulsen op og sved på panden, og at et godt benarbejde er grundlaget for de gode slag
Målgruppe: spillere på alle niveauer, som tør blive udfordret på kondition via fysisk betonet tennis-træning!
Pris: 225, - kr inkl. sandwich, vand og frugt
Tilmelding: senest d. 23. oktober 2018

Søndag den 18. november kl. 13:30-17:30 Fokus på singlespil
Formål: at stifte bekendtskab med nogle taktiske spilletyper i singlespillet og blive en bedre til at tage taktiske valg i kampen
Målgruppe: spillere, der har kamperfaring og mod på at udfordre egen spillestil - Niveau 3–6
Pris: 225, - kr inkl. sandwich, vand og frugt
Tilmelding: senest d. 13. november 2018

Søndag den 2. december kl. 14:00-18:30 Fed Cup
Holdturnering: 2 deltagere, der spiller 2 singler og 1 double
Formål: at spille single- og doublekampe. Afvikles i puljer, så I spiller flere korte kampe - antal kampe afhænger af hvor mange, der tilmelder sig
Målgruppe: spillere, som vil afprøve talentet i kamp mod andre spillere.
A-Række: Niveau 4-5
B-Række: Niveau 2-3
Pris: 300, - kr pr par inkl. sandwich, vand og frugt
Tilmelding: senest d. 27. november 2018

Søndag den 27. januar kl. 14:00-17:30 Fokus på grundlæggende slagteknik
Formål: at øge din bevidsthed om slagteknikken og gøre dine tennisslag mere sikre. Fokus på forhånd, baghånd, serv og flugtninger
Målgruppe: primært spillere på Niveau 2–4, som ønsker at udvikle deres tennisspil gennem systematisk træning
Pris: 225, - kr inkl. sandwich, vand og frugt
Tilmelding: senest d. 22. januar 2019

Søndag den 3. februar kl. 14:00-17:30 Fokus på avanceret slagteknik
Formålet: at udvikle dit tennisspil ved at afprøve og bruge topspin og slice i flere slag fx angrebsslag, stopbold og 2. serv
Målgruppen: spillere, der kan holde bolden i spil med gode, stabile grundslag - Niveau 3–6.
Pris: 225, - kr inkl. sandwich, vand og frugt
Tilmelding: senest d. 29. januar 2019

Søndag den 31. marts kl. 13:30-18:30
Fokus på Mix-double
Formålet: at gøre doublespillet sjovere, mere tempofyldt og dynamisk – denne gang inviterer vi mændene med!
Målgruppen: både nye og erfarne spillere (Niveau 2-5), som tør indtage nettet og blive udfordret på deres samarbejde i double-spillet
Pris: 300, - kr pr par inkl. sandwich, vand og frugt
Tilmelding: senest d. 26. marts 2019

Ret til ændringer forbeholdes!

Invitationer og tilmelding:
Se www.ftutennis.dk

Vi beder jer overholde tilmeldingsfristen af hensyn til reservering af baner og trænere – vi udsender ikke en bekræftelse på at arrangementet gennemføres, men giver besked, hvis vi er nødt til at aflyse!

Følg os:

facebook

https://www.facebook.com /groups/FTUKvindetennisTour/

NIVEAU VEJLEDNING
(VOKSNE)

Niveau 1 – Nystartet
Jeg har spillet 1-2 sæsoner. Jeg ønsker at lære den grundlæggende tennisteknik, så jeg får mere kontrol over bolden og mere fornøjelse af mit spil.

Niveau 2 – Let øvet
Jeg har spillet i nogle år – har evt. holdt pause og er begyndt igen. Jeg kender forhånd, baghånd, serv, flugtninger og smash, men meget er selvlært. Jeg vil gerne udvikle mit spil fx benarbejdet og sikkerhed i slagene for at kunne holde bolden i spil.

Niveau 3 – Øvet
Jeg har spillet i flere år og har på et tidspunkt deltaget i træning. Jeg er rimelig sikker i de grundlæggende tennisslag, men der er stadig plads til forbedringer, så jeg fx kan bruge slagene bedre taktisk i single og double.

Niveau 4 – Rutineret motionist
Jeg har spillet i mange år - hvis jeg har modtaget træning, er det måske længe siden. Jeg er sikker på, at tennisspillet har flere facetter, end jeg mestrer, så jeg er åben for at udvikle mit spil, så det bliver sjovere at spille både single og double.

Niveau 5 - Turneringsspiller
Jeg har spillet tuneringstennis i flere år, modtaget træning og (tidligere) spillet holdkampe for klubben. Jeg ønsker stadig at udvikle mit spil, så jeg fx kan blive mere bevidst om at bruge slagene taktisk i single og double.

Niveau 6 – Øvet turneringsspiller
Jeg har trænet for at spille holdkampe og individuelle turneringer gennem flere år. Jeg elsker tennisspillet og træning med intensitet sammen med jævnbyrdige. Deltager for at få nogle gode timer på banen, uden at der skal kåres en vinder.

TRÆNERE

Birgit Brink Lun (f. 1958)

Nuværende klub: Fruens Bøge Tennisklub
Mobil: 61 77 82 44
Mail: bblund@godmail.dk

Kirstine Bau-Madsen (f. 1994)

Nuværende klub: Fruens Bøge Tennisklub
Mobil: 23 23 69 25
Mail: kirstinebau-madsen@hotmail.com

Sandie Sørensen (f. 1988)

Nuværende klub: Fruens Bøge Tennisklub
Mobil: 40 10 44 74
Mail: sandie-soerensen@outlook.com

Lena Sønder Snogdal (f. 1975)

Nuværende klub: Fruens Bøge Tennisklub
Mobil: 23 62 75 00
Mail: lena@snogdal.dk

Marie Schäfer (f. 1994)

Nuværende klub: Fruens Bøge Tennisklub
Mobil: 60 38 75 48
Mail: marie_schafer11@hotmail.com

Trine Bassett (f. 1983)

Mobil: 25 38 57 01
Mail: tpbassett@hotmail.com

FYNSK
KVINDETENNIS

Det fynske Kvindetennisudvalg:

- **Agi Szocska**
  agi.szocska63@gmail.com / 60 56 21 07
- **Sandie Sørensen**
  sandie-soerensen@outlook.com / 40 10 44 74
- **Birgit Brink Lund**
  bblund@godmail.dk / 61 77 82 44