

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
16 WEEKSE REGULIERE CLUBTRAININGEN BIJ T.V. DE DELFTSE HOUT
16 BUITENLESSEN OP SPORTPARK BRASSERSKADE
PRESTATIEVE TENNISPAKKETTEN
TENNISSPECIFIEKE CONDITIETRAINING
PROEFLES

[Direct naar de inschrijfpagina klik hier](#)

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

8 KENNISMAKINGSLESSEN VOOR BASISCHOOL KINDEREN voorjaar 2021 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 tennislessen, 1x per week.
- * Afhankelijk van de groepsgr. en leeftijd van de kids zijn de lessen 30 min. tot 55 min.
- * Kosten voor deze 8 weken zijn €50,-
- * 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 2021: vanaf 1 april.

Meer info over de kennismakingslessen mail naar:
fabian@tennistops.nl

[INSCHRIJVEN VOOR de "MAAK KENNIS MET TENNIS lessen"](#)
(vermeld zoveel mogelijk beschikbare dagen en tijden)

16 WEEKSE REGULIERE CLUBTRAINING VOOR DE JEUGD BIJ T.V. DDH van april t/m september 2021.

De meest gekozen optie is de 16 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 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 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.

Kies je voor Tenniskids Rood, dan zijn dit groepen van minimaal 7 kids, hierbij is dan ook meestal een hulptrainer aanwezig. Kleinere groepen zijn uiteraard ook mogelijk voor als u kind nog met de rode bal tennist. Kies dan een andere groeps grootte op het inschrijfformulier.

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 groeps grootte 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.

Er worden wekelijks tennisspecifieke conditietrainingen gegeven op de woensdagmiddag om 16.10u en 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 voor de tennislessen klik hier](#)

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

Schrijf je later in dan 30 maart, dan ook even een mailtje sturen naar: fabian@tennistops.nl. Ook voor vragen kunt u hier terecht.

Zie hieronder de tarieven:

clubtrainingen DDH april-september 2021 groepsgrootte en tarieven	16 Lesweken	Om de week les (of om de week een extra les bij 1,5x per week bijv.)	16 Lesweken 1,5u lessen voor selectiejeugd (zie ook de prestatieve pakketten)
Tenniskids ROOD (beginnende kids) vanaf 7 kids per trainer	€ 95	€ 55	
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	€ 485
Privé les	€ 595	€ 300	€ 925
	16 lesweken	16 lessen van 30 min.	
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)	€ 38 per uur	€ 20 per 30min.	€ 55 per 1,5uur
Tennisspecifieke conditietraining	€ 40	Per keer € 4	

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 plannen wij een gesprek 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 2x 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

TENNISSPECIFIEKE CONDITIETRAINING, APRIL – SEPTEMBER 2021

Elke woensdagmiddag 16.10u en 17.05u op Tennispark De Delftse Hout

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 tennis specifieke 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

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

16 TENNISLESSEN OP DE BUITENBANEN VAN SPORTPARK BRASSERSKADE

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

April-sep 2020 BUITEN	16 lessen van 1 uur	16 lessen van 80 minuten	Om de week (60 min/80 min)
Groep van 8 of 9 op 2 banen	€ 175,-	€ 215,-	€ 95,- / € 115,-
Groep van 6 of 7 op 2 banen	€ 200,-	€ 245,-	€ 105,- / € 130,-
Groep van 5 op 1 baan	€ 200,-	€ 245,-	€ 105,- / € 130,-
Groep van 4 op 1 baan	€ 255,-	€ 305,-	€ 130,- / € 160,-
Groep van 3	€ 325,-	€ 400,-	€ 170,- / € 205,-
Groep van 2	€ 480,-	€ 595,-	€ 245,- / € 305,-
Privés	€ 955,-	€ 1185,-	€ 485,- / € 600,-
Privés per keer (excl. baanhuur)	€ 37	€ 49,-	€ 20,- (30 min.)

Bij heel slecht weer gaat de training op de buitenbanen niet door. Wanneer de 16 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 16 lessen niet gehaald worden, zullen de gemiste lessen terug betaald worden.

Meer informatie? Mail: fabian@tennistops.nl

[Direct naar de inschrijfpagina klik hier](#)

Vanaf hier vindt u informatie over de trainingen vanaf 1 oktober 2021.

Tarieven zijn onder voorbehoud Deze informatie volgt later.....

zo vind je op deze pagina de lessen vanaf 1 oktober 2021:

- **8 KENNISMAKINGSLESSEN VOOR BASISCHOOL KINDEREN**
- **21 REGULIERE WINTERTRAINING IN DE HAL OP DE DELFTSE HOUT**
- **9 of 18 BUITENLESSEN OP DE DELFTSE HOUT EN/
OF SPORTPARK BRASSERSKADE**
- **PRESTATIEVE TENNISPAKKETTEN**
- **TENNISSPECIFIEKE CONDITIETRAINING**
- **PROEFLES**

8 KENNISMAKINGSLESSEN BASISCHOOL KINDEREN najaar 2021 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 (zonder verplichtingen) en daarna kan je kiezen of je door wilt gaan.

De kennismakingslessen bevatten:

8 tennislessen van 30min. tot een uur (afhankelijk van de groepsgrootte en leeftijd van uw kind): vanaf €55,-.

- * Inschrijven kan voor alle dagen in de week.
- * Buiten op gravel of binnen in de tennishal.
- * Rackets kun je lenen bij de trainer.
- * Sportkleding en juiste schoeisel verplicht.
- * We delen iedereen zo goed mogelijk naar leeftijd en voorkeur in.
- * Start najaarslessen 2021: 1 oktober.

Meer info over de kennismakingslessen? Mail naar fabian@tennistops.nl

[OM IN TE SCHRIJVEN KLIK HIER!](#)

WINTERTRAINING JEUGD OP DE DELFTSE HOUT

21 tennislessen van een uur in de hal op tennispark De Delftse Hout en/of 9 tot 18 tennislessen buiten op gravel op tennispark De Delftse Hout (t/m eind november of langer wanneer het weer en buitenbanen dit toelaat) en evt. t/m maart op de buiten kunstgrasbanen in Delft.

Lesperiode winter 2021-2022: 1 oktober 2021 t/m 31 maart 2022.

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

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.

Kies je voor Tenniskids Rood, dan zijn dit groepen van min. 7 kids, hierbij is dan ook een hulptrainer. Maar kleinere groepen zijn uiteraard ook mogelijk. Kies dan een andere groepsgrootte op het inschrijfformulier.

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

Er worden wekelijks tennisspecifieke conditietrainingen geven op de woensdagmiddag om 17u.

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

[Klik hier voor de algemene voorwaarden](#)

[Direct naar de inschrijfpagina klik hier](#)

TARIEVEN TENNISLESSEN IN DE TENNISHAL VAN TENNISPARK DE DELFTSE HOUT

WINTER '21-'22 HAL DDH	21 lessen (uur)	21 lessen (50 minuten op vrijdag)*	Om de week/ halfuur (1 lesuur/50 minuten)**
Groep van 8 op 2 banen, met 2 trainers	€ 330,-	€ 270,-	€ 170,- / € 145,-
Groep van 6 op 1 baan	€ 230,-	€ 195,-	€ 120,- / € 105,-
Groep van 5 op 1 baan	€ 271,-	€ 231,-	€ 140,- / € 125,-
Groep van 4 op 1 baan	€ 332,-	€ 282,-	€ 175,- / € 155,-
Groep van 3	€ 435,-	€ 370,-	€ 230,- / € 205,-
Groep van 2	€ 645,-	€ 545,-	€ 330,- / € 285,-
Privés	€ 1280,-	€1075,-	€ 650,- / € 560,-
Privés (per keer)	€ 38,50 per keer (excl. baanhuur)	€ 32,50 per keer (excl. baanhuur)	€ 20,- / €18,- (excl. baanhuur)
Tenniskids blauw (max. 3-6 kids en resp. 30-45 min.)	€ 200,-	€ 170,-	€ 110,- / €100,-
Tenniskids Rood (min. 7 kids per baan)			
Conditietraining	€ 55,-	€ 4,- per keer	

* Op vrijdag worden er voornamelijk tennislessen verzorgd van 50 minuten, vanwege de drukte.

** de tarieven zijn voor om de week 1 lesuur of half uur per week / om de week 50 min. of 25min. per week.

WINTER TENNISLESSEN OP DE BUITENBANEN VAN DE DELFTSE HOUT EN/OF SPORTPARK BRASSERSKADE

Tennistops biedt in het winterseizoen buitenlessen aan. Deze worden gegeven op tennispark De Delftse Hout. Wanneer de banen worden afgekeurd of niet meer bespeeld mogen worden (nov/dec t/m maart) worden de lessen gegeven op de tennisbanen van sportpark Brasserskade.

WINTER '21-'22 BUITEN	18 lessen van 1 uur	18 lessen van 80 minuten	9 lessen; elke of om de week (60 min/80 min)
Groep van 8 of 9 op 2 banen	€ 180,-	€ 220,-	€ 100,- / € 120,-
Groep van 6 of 7 op 2 banen	€ 205,-	€ 255,-	€ 115,- / € 135,-
Groep van 5 op 1 baan	€ 205,-	€ 255,-	€ 115,- / € 135,-
Groep van 4 op 1 baan	€ 255,-	€ 315,-	€ 135,- / € 165,-
Groep van 3	€ 335,-	€ 415,-	€ 175,- / € 215,-
Groep van 2	€ 495,-	€ 615,-	€ 255,- / € 315,-
Privés	€ 985,-	€ 1220,-	€ 500,- / € 620,-
Privés per keer (excl. Baanhuur)	€ 38	€ 50	€ 20,- (halfuur)

Bij heel slecht weer gaat de training op de buitenbanen niet door. Wanneer de 18 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 18 lessen niet gehaald worden, zullen de gemiste lessen terug betaald worden.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Fabian Stoelinga: fabian@tennistops.nl

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 plannen wij een gesprek 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

TENNISSPECIFIEKE CONDITIETRAINING, WINTER 2021 - 2022

Elke woensdagmiddag om 16u en 17u
Tennispark De Delftse Hout

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.

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

PROEFLES PROBEREN

Ben je geïnteresseerd in ons aanbod? En begint het tennissen te kriebelen? Wij bieden de mogelijkheid om een proefles te volgen! Meer informatie, bel of mail naar: fabian@tennistops.nl

Voorjaar 2022: