

# TRENERTEAMET 2019/2020



## JESPER BOLLIUS

Daglig leder og ansvarlig for tennisskolens røde nivå.



## SHANE LA PORTE

Hovedansvarlig for Team Ullern  
- spillere over 15 år



## HAAKON MARCUSSEN

Ansvarlig for Team Ullern u14 (2006-07). Har også voksenkurs dagtid.



## PETRA PETHÖ

Ansvarlig for tennisskolens oransje og grønne nivå. Har også voksenkurs dagtid.



## ROBERT ANDERSSON

Ansvarlig for Team Ullern rekrutt (2008-10).



## JONATHAN HULTKRANTZ-CHESENAU

Assistent på Team Ullern  
- spillere over 15 år.

# VELKOMMEN TIL TRENING & KURS SESONGEN 2020/21



Ullern Tennis hilser velkommen til en ny sesong med trening & kurs og har gleden av å presentere følgende trenersteam og kurstilbud.



## PRAKTISK INFO OM VARIGHET, AV- OG PÅMELDING ETC

- ☛ Treningen starter opp i uke 35 med et treningsoppsett (nytt i forhold til skoleåret 2019/20) med «finstruktur» som lages i uke 34. Treningstider sendes ut til alle påmeldte mot slutten av uke 34. Passer ikke tildelte timer kan man melde seg av innen 1. september uten å bli fakturert.
- ☛ Vi er utendørs frem til høstferien. Fra etter høstferien er vi innendørs i boble.
- ☛ Vi følger skolen i forhold til fridager.
- ☛ I uke 34 er det klubbmesterskap fra onsdag-søndag og trening kun mandag og tirsdag for Team Ullern og TU rekrutt. Egne påmeldinger via link som sendes ut på e-post.
- ☛ Man melder seg på for hele skoleåret, men påmeldingen er kun bindende frem til jul. Så kan man melde seg av både til vinter- (januar-påske) og vårsemesteret (påske-skoleslutt).
- ☛ Fakturering skjer på e-post ca 2-3 uker ut i kurset.
- ☛ Påmelding gjøres via link på hjemmesiden (og sendt på e-post til alle som deltatt på kurs sesongen 2019/20 på e-post) [www.ullerntennis.no](http://www.ullerntennis.no)  
**Frist: mandag 17. august.**

Ved spørsmål ta kontakt på e-post: [post@ullerntennis.no](mailto:post@ullerntennis.no)



## TENNISSKOLE – BLÅTT NIVÅ

For barn i alderen 4-5 år som via mye ballek lærer grunnleggende koordinasjon og ferdigheter med ball. Maks 24 barn på banen samtidig med to trenere og foreldre kan være med på banen. Settes opp på søndager ved nok interesse.

Mulig kursstart etter høstferien.

**Pris:** 1.750,- for 10 kurstillfeller à 45 minutter. Medlemskap ikke påkrevet.

## TENNISSKOLE – RØDT NIVÅ

For barn i alderen 6-9 år som lærer ballkontroll og grunnleggende teknikk via spill på liten bane med mykere ball (25 % trykk). Stort sett timer med varighet i 45 minutter og vi anbefaler alle i 2. klasse til 4. klasse om å spille to ganger per uke.

For Bestum (1. klasse), Bjørnsletta (1. og 2. klasse) og Lilleaker (1. og 2. klasse) setter vi opp henteordninger i AKS-tiden. For Bjørnsletta i tett samarbeid med AKS (nytt fra 2020/2021-året). Om vi har mulighet å gjøre dette for flere skoler avklares i august. For å gjøre det forutsigbart for foreldre om dager har vi satt opp følgende dager for tennis rett etter skoleslutt (i AKS-tiden):

**Bjørnsletta:** mandager

**Lilleaker:** tirsdager

**Bestum 2-4. klasse:** onsdager

**Bestum 1. klasse:** torsdager

**Lysejordet:** torsdager

**Montesorrisikolen Lyse:** fredager

Dag 2 for 2. – 4. klassinger som ønsker to dager må forventes å være på fredager.

6-8 barn per trener.

**Pris:** 150,-/gangen (hvis 45 minutters økt), 180,-/gangen hvis timesøkt eller 200-220,-/gangen hvis henting med taxi. Tennisskole-medlemskap på kr.600,- påkrevet etter en gjennomgått betalingstermin.

## TENNISSKOLE – ORANSJE NIVÅ

For barn i alderen 7-9 år som behersker den grunnleggende slagteknikken og som vært gjennom rødt nivå eller for mere uerfarne barn i alderen 10-12 år. Spill på avkortet bane (midibane) over stort nett med baller som har 50 % trykk i forhold til en vanlig tennisball. Ved påmelding kan man ønske 1-4 ganger per uke avhengig av iver og ambisjonsnivå og vi er maks 6 barn per bane og trener.

**Pris:** 180,-/timen for time 1-3 per uke og kr.150,- for evt time 4. Pluss et medlemskap av klubben (type medlemskap avhenger av hvor aktiv man er).

## TENNISSKOLE – GRØNT NIVÅ

For barn/unge i alderen 9-14 år som vært gjennom oransje nivå og som behersker spill på stor bane med en ball med 75 % trykk. Ved påmelding kan man ønske 1-3 ganger per uke etter hvor ivrig man er og vi er 5-6 spillere per bane og trener. Merk at en økt må være på fredager.

**Pris:** 180,-/timen pluss et medlemskap av klubben (type medlemskap avhenger av hvor aktiv man er).

## UNGDOM & TENNIS

For spillere i alderen 13-19 som ønsker å ha tennis som hobby uten å være aktiv i turneringer. Ikke samme fokus på teknikk og treningsdisiplin som på Team Ullern, men mulighet for teknisk veiledning og for å få gode treningsøkter. Ved påmelding kan man ønske 1-2 ganger per uke etter hvor ivrig man er og vi er 5-6 spillere per bane og trener. Merk at en økt må være på fredager.

**Pris:** 180,-/timen pluss et junior-medlemskap av klubben.

## TEAM ULLERN REKRUTT

For de ivrigste spillerne født 2008-10 som ønsker å ha tennis som konkurranseidrett. Spillerne på denne gruppen skal være godt teknisk skolert for å kunne mestre spill med grønn ball og ha gode holdninger. Trenerteamet gjør uttak til denne gruppen tre ganger per år hvor iver og innsats på trening er de viktigste kriteriene. Egne retningslinjer sendes foreldre til dem som er aktuelle og blir tatt ut. Minst tre ukentlige treningsøkter påkrevet og tilbud om morgentrening i gruppe.

**Pris:** 180,-/timen for time 1-3 per uke og 150,-/timen for time 4 og oppover pluss et juniormedlemskap av klubben.

## TEAM ULLERN

For de ivrigste spillerne født 2002-07 som ønsker å ha tennis som konkurranseidrett. Spillerne på denne gruppen skal kunne mestre spill med gul ball og ha gode holdninger. Trenerteamet gjør uttak til denne gruppen tre ganger per år hvor iver og innsats på trening er de viktigste kriteriene. Egne retningslinjer sendes foreldre til dem som er aktuelle og blir tatt ut. Spillere på Team Ullern over 15 år er også delt inn i international, national og regional team. Tilbudet alle spillere får reflekteres i hvilken gruppe man er i.

**Pris:** 180,-/timen for time 1-3 per uke og 150,-/timen for time 4 og oppover pluss et juniormedlemskap av klubben.

## VOKSENKURS

Vi har mulighet til å sette opp følgende kurs for voksne men evt gjennomføring avhenger av interesse:

- Formiddagskurs. For alle nivåer – minst fire spillere per gruppe.
- Cardiotennis. For viderekomne spillere ca en gang per måned i innesesongen med online påmelding i Matchi.
- Søndagskurs utendørs i uke 35-38. Mulig fortsettelse inne hvis interesse.
- Pris: fra kr.220,-/timen avhengig av type kurs og om man er medlem av klubben.