

# FYNSK KVINDETENNIS TOUR 2018

*Velkommen til sommerens  
kvindetennisaktiviteter på Fyn.*

*Det er med stor glæde, at Det fynske Kvinde-  
tennisudvalg i samarbejde med de fynske klub-  
ber kan tilbyde en palet af arrangementer, hvor  
tennisspillet i fællesskab med andre voksne  
tennisinteresserede kvinder er i fokus. Formålet  
med vore aktiviteter er, at glade tenniskvinder  
fra forskellige klubber mødes, udfordres og  
udvikler deres tennisspil samt får gode tennis-  
oplevelser sammen – det kan ske gennem  
træning, spil og stævner.*

**HEAD**<sup>®</sup>



Det fynske Kvindetennisudvalg er åbne for at arrangere flere og andre typer af aktiviteter – men vi har også begrænset kapacitet. Derfor er det vigtigt for os, at alle aktiviteterne laves i samarbejde med den klub, der lægger baner til: FTU sørger for invitation, program, tilmeldinger, trænere og bolde – og klubbens tovholder sørger for baner, hygge og forplejning (inkluderet i deltagergebyret).

En mulighed er også, at din klub selv tager initiativ til et samarbejde med en eller flere naboklubber om en trænings-samling og kontakter en af trænerne i vores trænerkorps.

### **Søndag den 6. maj kl. 10:00-14:30 *Spil fire ketcher-discipliner***

#### **Tåsinge Tennisklub**

Tåsinge Tennis park er enestående ved at tilbyde fire former for tennisspil: Paddletennis, Beachtennis, Minitennis og Tennis.

**Formål:** at få introduktion til og prøve at spille de alternative ketcher-spil samt instruktion og slagtræning i det traditionelle tennisspil.

**Målgruppe:** alle nysgerrige fynske tenniskvinder, der tør prøve noget nyt!

**Pris:** 200,- kr. inkl. sandwich, kaffe, kage og frugt.

**Tilmelding:** senest d. 1. maj 2018

### **Søndag den 13. maj kl. 13:00-17:30 *Double samt træning af netspillet***

#### **Nyborg Tennisklub**

**Formål:** at gøre doublespillet sjovere, mere tempofyldt og dynamisk. Oplæg om doublespillets grundprincipper, masser af doublespil samt træning af flugtninger/smash og serv.

**Målgruppe:** både nye og erfarne doublespillere.

**Pris:** 150,- kr. inkl. kaffe, kage og frugt (ingen sandwich som afslutning, da det er mors dag)

**Tilmelding:** senest d. 7. maj 2018

### **Søndag den 10. juni kl. 13:00-16:00 *Fokus på Slagteknik***

#### **Kerteminde Tennisklub**

**Formål:** er gennem instruktion og øvelser at forbedre og stabilisere dine tennisslag. Fokus på den grundlæggende slagteknik (forhånd/baghånd, serv og flugtninger).

**Målgruppe:** alle spillere, som ønsker at udvikle sig gennem systematisk træning.

**Pris:** 150,- kr. inkl. kaffe, kage og frugt.

**Tilmelding:** senest d. 4. juni 2018

### **Søndag den 17. juni kl. 13:00-ca. 17:00 *Pulje-turnering***

#### **Allesø Tennisklub**

**Formål:** at spille singlekampe og doublekampe á 1 sæt i puljer alle mod alle, så du får flere kampe. Undervejs et træningspas med singletaktiske træningsøvelser.

**Målgruppe:** Debutant-række: Niveau 1 + 2 samt A-række: Niveau 3 + 4

**Pris:** 150,- kr. inkl. kaffe, kage, frugt og sandwich.

**Tilmelding:** senest d. 11. juni 2018.

### **Søndag den 12. august kl. 10:00-14:30 *Double samt træning af netspillet***

#### **Fruens Bøge Tennisklub**

**Formål:** at gøre doublespillet sjovere, mere tempofyldt og dynamisk. Oplæg om doublespillets grundprincipper, doublespil samt træning af flugtninger/smash og serv.

**Målgruppe:** både nye og erfarne doublespillere.

**Pris:** 200,- kr. inkl. kaffe, kage, frugt og sandwich

**Tilmelding:** senest d. 6. august 2018

### **Søndag den 19. august kl. 13:00-ca. 20:00 *Damedouble med coaching***

#### **Faaborg Tennisklub**

**Formål:** at gøre doublespillet sjovere, mere tempofyldt og dynamisk.

**Målgruppe:** habile motionister og turneringsspillere, som tør blive udfordret på deres doublespil og indtage nettet.

**Pris:** 200,- kr. inkl. kaffe og kage samt ca. kl 19 Grill og salat

**Tilmelding:** senest d. 13. august

**Søndag den 9. september kl. 14:00-17:30**

***Fokus på slagteknik***

**Tennis Club Odense**

**Formål:** er gennem instruktion og øvelser at forbedre og stabilisere dine tennisslag. Fokus på den grundlæggende slagteknik (forhånd/baghånd, serv og flugtninger).

**Målgruppe:** alle spillere, som ønsker at udvikle sig gennem systematisk træning.

**Pris:** 200,- kr. inkl. kaffe, kage, frugt og sandwich.

**Tilmelding:** senest d. 3. september 2018

**Tirsdag den 11. september kl. 17:00-20:00**

***Fitness-tennis og paddletennis***

**Vester Skerninge Tennisklub**

**Formål:** fysisk træning på banen med benarbejde, bevægelse og boldøvelser, der får pulsen op! Samt prøve at spille paddle-tennis.

**Målgruppe:** Alle friske kvinder.

**Pris:** 200,- kr inkl. sandwich og frugt.

**Tilmelding:** senest d. 5. september 2018



## Fynsk Kvindetennis Tour - 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 tennis-slag, 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 turneringstennis 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.

#### Facebook:

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

#### Invitationer og tilmelding:

[www.ftutennis.dk](http://www.ftutennis.dk)

#### Det fynske Kvindetennisudvalg:

**Agi Szocska**

*agi.szocska63@gmail.com / 6056 2107*

**Sandie Sørensen**

*sandie-soerensen@outlook.com / 4010 4474*

**Birgit Brink Lund**

*bblund@godmail.dk / 6177 8244*