

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

FYNSK KVINETENNIS TOUR

VINTER

2021-22

Velkommen til vinterens aktiviteter på Fyn

Det er med stor glæde, at Det fynske Kvindetennisudvalg igen tilbyder en palet af arrangementer for voksne kvinder, og hvor tennisspillet i fællesskab med andre ivrige og glade tenniskvinder er i fokus. 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.



Kalender

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

Søndag den 7. november kl. 13.00-17.30

Få fart i ben og bold!

Formål: At øge din bevidsthed om, at et godt benarbejde er grundlaget for de gode grundslag, og hvordan god timing af kroppens bevægelser sætter fart i bolden.

Målgruppe: Spillere på alle niveauer, som har lyst til at arbejde fysisk med kroppen og benarbejdet for at opnå bedre grundslag.

Pris: 275 kr. inkl. sandwich, vand og frugt

Tilmelding: Senest d. 2. november 2021

Søndag den 12. december kl. 12.30-17.30

Fyns KvindeTennis Cup (FKT 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: Alle spillere, som vil afprøve talentet i kamp mod andre spillere.

A-Række: Niveau 4-5 og **B-Række:** Niveau 2-3

Pris: 300 kr. pr. par inkl. sandwich, vand/øl og frugt

Tilmelding: Senest d. 7. december 2021

Søndag den 23. januar kl. 13.00-17.30

Serv, serveretur samt baghånd

Formål: At få trænet teknikken i serv, servereturnering samt baghånd og bruge slagene i spilleøvelser.

Målgruppe: Alle spillere, som ønsker at arbejde systematisk med slagteknikken i disse tre vigtige slag.

Pris: 275 kr. inkl. sandwich, vand og frugt

Tilmelding: Senest d. 18. januar 2022

Søndag den 27. februar kl. 13.00-17.30

Indtag nettet - frem på banen

Formål: At få trænet det netsøgende spil og det kvikke benarbejde.

Målgruppe: Alle spillere, der ønsker at implementere mere netspil i egen spillestil.

Pris: 275 kr. inkl. sandwich, vand og frugt

Tilmelding: Senest d. 22. februar 2022

Søndag den 13. marts kl. 12.30-17.30

Singletaktik for de skrappe!!

Formål: At blive en bedre singlespiller ved øget bevidsthed om taktiske spilletyper og valg af slag i forhold til baneposition.

Målgruppe: Spillere, der har singlekamperfaring og mod på at udfordre egen spillestil - OBS! specielt for spillere på niveau 4-6.

Pris: 275 kr. inkl. sandwich, vand og frugt

Tilmelding: Senest d. 8. marts 2022

Søndag den 3. april kl. 12.30-17.30

Doublespillet i teori og praksis

Formål: At arbejde med at gøre doublespillet sjovere, mere tempofyldt og dynamisk.

Målgruppe: Habile motionister, som tør indtage nettet og blive udfordret på deres vaner i doublespillet.

Pris: 250 kr. inkl. sandwich, vand og frugt

Tilmelding: Senest d. 29. marts 2022

Endelige invitationer og tilmelding

Læs mere på 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! Ret til ændringer forbeholdes.

AFBUD

Hvis du bliver forhindret i at deltage, så meld afbud hurtigst muligt til den ansvarlige træner. Vi har ofte venteliste, og din plads kan derfor glæde en anden.

Niveau vejledning

Tjek vejledningen og find ud af, hvilket niveau du spiller på.

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 motionist

Jeg har spillet i nogle år – har evt. holdt pause og er begyndt igen. Jeg kender forhånd, baghånd, serv og flugtninger, 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 motionist

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. Jeg vil gerne kunne bruge slagene bedre taktisk i single og double.

Niveau 4 - Avanceret motionist

Jeg har spillet i mange år - og har indimellem deltaget i forskellige træningstilbud. Jeg er sikker på, at tennisspillet har flere facetter, end jeg mestrer, så jeg er åben for at udvikle mit spil, så det bliver endnu 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 - Rutineret 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.

Det fynske kvindetennisudvalg:

Agi Szocska

agi.szocska@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 41

Trænerteamet



Birgit Brink Lund (f. 1958)

- Klub: Fruens Bøge Tennisklub
- Mobil: 61 77 82 44
- Mail: bblund@godmail.dk



Sandie Sørensen (f. 1988)

- Klub: Ingen pt.
- Mobil: 40 10 44 74
- Mail: sandie-soerensen@outlook.com



Marie Schäfer (f. 1994)

- Klub: Fruens Bøge Tennisklub
- Mobil: 60 38 75 48
- Mail: marie_schafer11@hotmail.com



Ema Grann (f. 1996)

- Klub: Svendborg Tennisklub
- Mobil: 22 27 04 96
- Mail: emmagrann@gmail.com



Lene Sønner Snogdal (f. 1975)

- Klub: Fruens Bøge Tennisklub
- Mobil: 23 62 75 00
- Mail: lene@snogdal.dk



Tine Winkler (f. 1998)

- Klub: Tennis Club Odense
- Mobil: 26 81 25 43
- Mail: tinewinkler@live.dk