



VST SOMMER FOLDER 2026



Tennisskolen / Juniortræning alle hverdage

Tennisskolen / Juniortræning foregår alle hverdage fra 12.30 til 17.30. Morgentræning tilbydes også til udvalgte spillere.

Priser for træning:

45 min. lektion: 725 kr., yderligere lektioner 525 kr.

1 times lektion: 925 kr., yderligere lektioner 725 kr.

45 min. Lektion på skumbane (Minitennis): 525 kr.

Træningskontingentet betales særskilt efter antal ugentlige tilkøbte lektioner.

Opkrævning for udendørssæsonen foregår samlet og vil blive opkrævet i starten af sæsonen. Ved eventuel udmeldelse midt i sæsonen tilbagebetales resterende træningskontingent IKKE.

Det er påkrævet, at man er medlem af klubben og har betalt medlemskontingent. Tilmeldingen er bindende og man bliver opkrævet også selv om man ikke har deltaget eller kun deltaget delvist.

Guide til at blive medlem findes her:
vst-tennis.dk/bliv-medlem

Guide til at være en god tennisforælder findes her:
vst-tennis.dk/vaer-en-god-tennisforaelder

Udendørssæsonen er inddelt i 2 sektioner, adskilt af sommerferien.

1. Sektion: 4. maj - 28. juni
2. Sektion: 10. august - 20. september.

Følgende dage er der ikke træning i 2026:

Kristi Himmelfartsferie 14. maj - 17. maj.

2. pinsedag mandag d. 25. maj.

Grundlovsdag fredag d. 5. juni.

Dit endelige program vil blive sendt direkte til din angivne mail under tilmelding.

Du tilmelder dig her: <https://vstsignup.7v.dk/>

Hvis du tidligere har været tilmeldt træning i klubben, så indtaster du blot din e-mailadresse og får sendt et link direkte til tilmelding. (Husk at tjekke din spammappe)

Hvis du ikke har været tilmeldt før, kan du udfylde alle oplysninger på ovenstående link.

Sidste frist for almindelig tilmelding er **fredag d. 20. marts**.

Det er en kæmpe hjælp for os at få jeres tilmelding så tidligt som muligt, da den primære hindring for, at vi kan gå i gang med programlægning, er manglende rettidig tilmelding.

Med venlig hilsen **Trænerteamet**

Træningsniveauer

Minitennis - MT

MT er en vigtig del af træningen for alle juniorer i Virum-Sorgenfri Tennisklub. Træningen foregår på mindre bane med minitennisnet og skumbolde i forskellige størrelser. Børnene får, via skumtennis, en unik mulighed for at indøve den rigtige teknik i tennis og gennemgår forskellige boldøvelser, samt øvelser, der fremmer motorikken. Ud over at de giver flere gentagelser og dermed en hurtigere optag af det taktiske element.

Juniortræning

På juniortræningen begynder de yngste børn at spille på større bane med rød eller orange bold. Her udvikles teknikken i grundspillet, net spil og serv. Samtidig får de større kendskab til kampspil.

For de lidt større børn begynder spillet på fuld bane med grøn eller gul bold. Her udvikles den gode slagteknik.

Nogle af de bedste vil blive tilbudt at deltage på Hold- og Turneringstræningen.

Træningsmængde: minimum 1 lektion pr. uge.

Hold- og Turnerings-træning

Hold- og turneringstræningen er for de elever, der gerne vil noget mere med deres tennis og deltager på VST's hold og i individuelle turneringer. For at kunne deltage i denne træning skal man udvælges af trænerteamet.

Træningsmængden fastsættes af trænerteamet.

Play and Stay

Al undervisning tager udgangspunkt i Play and Stay konceptet.

Målet med konceptet er at give sjove oplevelser med sporten fra første dag. Konceptet består af 3 forskellige farvekategorier, rød, orange og grøn og medfører en naturlig udvikling i begynderspilleres tekniske og taktiske forståelse for tennis spillet. Når man har opnået et antal færdigheder, har man mulighed for at gennemgå en test og kvalificere sig til den næste farvede bold.

Klubben arrangerer også en række 1 dags stævner, hvor der spilles med hhv. røde, orange, grønne og gule bolde.

Alle junior medlemmer i VST vil få tilsendt info om hvert nyt Play and Stay stævne til den mail, som man har angivet i Klubmodul.

