



# VST VINTER FOLDER 2025/26





# Tennisskolen / Juniortræning indendørs 2025/26

Tennisskolen / Juniortræning indendørs foregår alle hverdage fra kl. 13.30 - kl. 17.30, lørdag kl. 14:30 – kl. 16:30 samt søndag kl. 13:30 – kl. 15:30. Morgentræning tilbydes efter aftale.

Indendørssæsonen består af 2 træningssæsoner

1. sæson – **29. september til 21. december**

2. sæson – **5. januar til 19. april**

Følgende dage er der **ikke** træning i 2025/26:  
(Vi følger Hummeltofteskolens ferieskema)  
Efterårsferie i uge 42 mandag d. 13. oktober  
- Søndag d. 19. oktober 2025

Juleferie fredag d. 19. december 2025 - søndag d. 5. januar 2026

Vinterferie uge 7 mandag d. 9. februar - søndag d. 15. februar 2026

Påskeferie mandag d. 27. marts - mandag d. 7. april 2026

## Priser for træning i år pr sæson:

1 timers: 925 kr., yderligere lektioner 700 kr.  
45 min. lektion: 700 kr., yderligere lektioner 525 kr.  
45 min. Lektion på skumbane (Minitennis): 525,- kr.

Træningsgebyret betales særskilt efter antal ugentlig tildelte træningspas i træningsplanen. Hver sæson opkræves særskilt i starten af sæsonen. Ved eventuel udmeldelse/træningsstop midt i sæsonen reduceres træningsgebyret IKKE. Det er vigtigt at informere trænerne, hvis der er træningspas, man ikke kan deltage i.

Man skal være medlem af klubben, og have betalt medlemskontingent for at kunne modtage træning. Dette betales særskilt via klubmodul.

Det endelige træningsprogram vil blive tilsendt direkte til den angivne mailadresse i teamsport. Det er derfor vigtigt at din profil i både teamsport og klubmodul (<http://www.vst-tennis.dk>) er opdateret med den rigtige mailadresse.

Du tilmelder dig her:

<https://vstsignup.7v.dk/signup.php>

Hvis du også var tilmeldt udendørs- sæsonen eller tidligere sæsoner, så indtaster du blot din email adresse og får tilsendt et link direkte til tilmelding hvor dine oplysninger er preudfyldt. (Husk at tjekke din spam folder)  
Hvis du ikke har været tilmeldt før, vælger du blot den mulighed på ovenstående adresse og udfylder alle oplysninger der.

Sidste frist for almindelig tilmelding er **fredag. 5. september.**

Vi forventer at have vinterprogrammet færdigt onsdag d. 24. september, og det vil blive tilsendt til den mailadresse, du har angivet i klubmodul. Har du spørgsmål så send en mail til [tennisskolen@vst-tennis.dk](mailto:tennisskolen@vst-tennis.dk)

Med venlig hilsen **VST Trænerteam**



Træningsmængde: fastsættes af 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 time 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 på denne træning skal man udtages 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 tennispillet. 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.

