



Välkomna till en ny termin med MLK! Hoppas ni har haft en bra sommar och är laddade för en ny säsong. Träningen börjar den 2 september på Bollhalla och håller på till 14 december. Uppehåll hela V42 (höstlov).

Beskrivning av träningsverksamheten

Ålandsbanken Kids Clinic – Ålder 3-5 år. En gruppaktivitet där små barn får bekanta sig med tennisracketen och olika bollar. Fokus ligger på motorik, lek och rörelse. Målsättningen är att barnen ska lära känna sin egen kropp och utveckla motoriska färdigheter på ett lekfullt sätt. Vid 5 års ålder och avslutad kurs är barnen redo att ta klivet in i MLK's ordinarie träningsverksamhet då nästa steg är minitennis.

Minitennis – Ålder 5-7 år. Spelas med minitennisen på bana 3. Grunderna i tennis lärs ut men även koordinationen tränas med hjälp av hinderbanor. Bollkontrollen tränas med hjälp av våra större bollar. Vidare används den röda bollen för att träna de olika slagen.

Miditennis – Ålder 8-10 år. Spelas med stort nät i serverutorna med röd boll. Möjlighet att börja tävla i Alandia-Tour finns och man lär sig räkna poäng och spela match på ett lekfullt sätt.

Maxitennis – Ålder 9-10 år. Spelas med stort nät och större bana med orange boll. Tekniken i slagen tränas mer kontinuerligt men också rörelse till bollen. Tävlanen fortsätter i Alandia-Tour men det kan också finnas möjlighet att spela klubbmatcher på och utanför Åland.

Prickboll – Ålder 10-11 år. Spelas på stor bana med grön boll. Tekniken i alla slagen tränas men också snabbhet och fotarbete. Tävlanen fortsätter i Alandia-Tour men det kan också finnas möjlighet att spela klubbmatcher och tävlingar utanför Åland.

Juniortennis – Ålder 11 år och äldre. Spelas på stor bana med hård boll. Träningen blir mer tematisk och det finns utrymme för mer poängspel. Tävlanen fortsätter i Alandia-Tour och det finns också möjlighet att spela tävlingar utanför Åland.

Tävlingsgruppen – Ålder 12 år och uppåt. Spelas på stor bana med hård boll. Träningen blir mer anpassad till individen. Fysträning körs kontinuerligt och tävlanen blir mer omfattande utanför Åland genom klubbresor på tävlingar mm.

Ovan ser ni hur träningsverksamheten ser ut i MLK steg för steg. Eleverna väljer själva hur mycket man vill träna men ju flitigare man är ju mer aktiviteter kan man ta del av. I MLK:s verksamhet uppmuntrar vi till tävlanen då det ger matchvana och spelförståelse och innebär fler möjligheter att delta i klubbmatcher på och utanför Åland. Detta blir mer aktuellt i

prickboll och juniortennis. När man deltar i tävlingsgruppen finns chansen att spela serietennis och Ö-spel. Efter man gått ut grundskolan finns olika möjligheter att utveckla sin tennis. På Åland kan man läsa specialidrott på gymnasiet och ha tennis som inriktning hos MLK. Vill man flytta utanför Åland finns det möjlighet att gå till tennisgymnasium om man uppnått en viss spelstyrka.

Nya som gamla elever som börjar nästa vecka kan tänka på följande:

- Gympkläder, Tenniskläder
- Inomhusskor (Ej svarta sulor)
- Bra att ha shorts med fickor
- Racket finns att låna vid behov i början av terminen
- Efter de två första träningarna är terminsavgiften bindande
- Uppvärmning ca 10 minuter innan träning! Vi har ett uppvärmningsprogram som man kan läsa på pelaren bakom bana 2.
- Meddela förhinder till info@mlk.ax

MLK erbjuder extra aktiviteter enligt följande:

Alandia-Tour

- Miditennis (**röd grupp**)
- Maxitennis (**orange grupp**)
- Prickboll (**grön grupp**)
- Juniorer (**blå grupp**)

Detta är en tävling som man deltar i frivilligt men vi tycker att tävlandet är en viktig del i elevernas utveckling samt att lära sig spelets regler.

Bekanta er gärna med tournament planner via länken

<http://svtf.tournamentsoftware.com/sport/tournament.aspx?id=994A0FC3-AFB9-48D5-BCC0-3730178EE3BC>

Här skapar man en egen profil och anmäler sig till dessa tävlingar.

Vi har också ett räknasystem för MLK-tour för att stimulera till mycket tävlande men på ett avslappnat och roligt sätt.

Miditennis 1p för genomförd turnering. Vinster räknas inte!

I maxitennis, prickboll och juniorer gäller 1p för genomförd turnering. 1p för matchseger och en bonuspoäng vid turneringsseger. Poängställning sätts upp på anslagstavlan efter varje tävling.

Prisutdelning sker efter två terminer! (Bollhallamästerskapen och KM priser i alla klasser).

Utöver detta försöker MLK anordna andra aktiviteter tillsammans med ungdomskommittén. Det kan vara barnkalas, pizzakvällar och extrainsatta tävlingar.

Bollhalla

På övervåningen kan man spela pingis och biljard. Vi har ett eget klubbbrum där det finns tv-spel mm. Vidare har vi en skön soffa där man bara kan ta det lugnt.

Vi har också skåp i hallen för uthyrning där man praktiskt kan förvara sin utrustning som kostar 20 euro/år. Kontakta tränarna vid intresse!

Shopen

Här kan ni köpa racketar från Babolat och Wilson samt tennisskor, klubbkläder, tennisshorts med fickor mm från Adidas, Wilson och Tretorn. Vi har Ålands billigaste Adidas träningsbyxor! Dessutom strängar vi både tennisracketar och badmintonracketar.

Läs mer om vad som händer i MLK på vårans hemsida www.mlktennis.com och gilla MLK på Facebook för att ta del av våra nyheter mm.



Med Vänliga Hälsningar
MLK

