

BROCHURE WINTER- PROGRAMMA



2018-2019

Met deze brochure willen we jullie eerst en vooral algemene informatie geven over de werking van TC Lummen. De voorbije twee jaar werd grondig nagedacht over de jeugdwerking, de structuur en het aanbod binnen onze club.

En dat laatste brengt ons meteen bij het tweede doel van deze brochure: met trots stellen wij het winterprogramma van 2018-2019 voor de jeugd voor. We bieden dit jaar een jeugdprogramma aan dat enige verandering heeft ondergaan ten opzichte van voorgaande jaren. De veranderingen werden doorgevoerd op basis van feedback van onze leden en de diverse inzichten vanuit ons trainersteam. We zijn ervan overtuigd dat deze aanpak leidt tot een uitgebalanceerd programma waarin iedere speler, zowel de recreatieve als de competitieve, zich kan vinden.

Als er nog vragen zijn, mogen jullie altijd contact opnemen met het jeugdbestuur via jeugdwerking@tc-lummen.be.



Info en nieuws op:

www.tc-lummen.be

www.facebook.com/pg/TennisClub-Lummen

www.instagram.com/tclummen/

MISSIE EN VISIE T.C. LUMMEN

T.C. Lummen wil een **sportieve, gezellige** en **sociaal toegankelijke** ontmoetingsplaats zijn voor leden én niet-leden. Om dat te kunnen realiseren, organiseren we tal van (neven)activiteiten in een open sfeer. T.C. Lummen is een club waar tennissers van **alle leeftijden** en **niveaus** hun sport kunnen beoefenen, zowel op een recreatieve als op een competitieve manier.

Een dynamische en **kwalitatieve jeugdwerking** is daarbij onontbeerlijk. Zo kunnen alle leden evolueren, zowel op het vlak van hun **tennisniveau** als wat betreft hun **tennisplezier**. Ook waarden als **vriendschap, solidariteit** en **clubbinding** worden in onze club hoog in het vaandel gedragen.

Om deze missie te realiseren zijn er een enthousiast hoofd- en jeugdbestuur en niet te vergeten onze onovertroffen baruitbaters.

Hoofdbestuur

JOS BIESMANS

Voorzitter

Jos.biesmans@tc-lummen.be

EDDY SWOLFS

Penningmeester

Eddy.swolfs@tc-lummen.be

PETER KEMPENEERS

Tennishal – technische dossiers

peter.kempeneers@tc-lummen.be

GERRY QUINTENS

Clubactiviteiten

Gerry.quintens@tc-lummen.be

IVO ROOSEN

Ondervoorzitter & Sponsoring

Ivo.roosen@tc-lummen.be

KRIS HEYRMAN

Technische dossiers – terreinen – clubactiviteiten

Kris.heyрман@tc-lummen.be

KENNY SNYERS

Communicatie – Jeugd – Start to Tennis

Kenny.snyers@tc-lummen.be

GUNTHER VOS

Secretaris – verantwoordelijke hal

Gunther.vos@tc-lummen.be

Jeugdbestuur

KENNY SNYERS

Coördinatie jeugdbestuur & trainersadministratie

Kenny.snyers@tc-lummen.be

LIESBETH REEKMANS

Jeugdfonds, website & administratie

Liesbeth.reekmans@tc-lummen.be

JO BORGERS

Activiteiten

jo.borgers@tc-lummen.be

YENTHEL HEYRMAN

Coördinatie lessen en stages

Yenthel.heyрман@tc-lummen.be

CHRISTOPHE ROOSEN

Kidstoer & Road to the Masters

Christophe.roosen@tc-lummen.be

Baruitbating: DAVID & KURT

volg ons op:

<https://www.facebook.com/dubbel.gemengd>

TRAINERS

Trainer B



Raf Mertens
Tennis Work Out



Kenny Snyers



Dave Neven

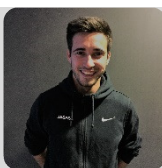


Astrid Vos

Instructeur B



Yenthel Heyrman



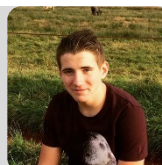
Jasper Caeyers

Jan Hulshagen
Conditietrainer
Tennis Work Out

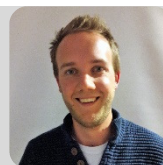
Initiator



Dilara Heyrman



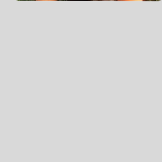
Kenzie Heyrman
Instructeur B in opleiding



Jelmer Schroyen



Christophe Roosen
Tennis Work Out



Mario Liefsoons



Laurens Kennes
Instructeur B in opleiding



Dries Roosen



Tijs Mertens

July Vanherle
Céline Custers
Tennis Work Out

Aspirant-Initiator



Jo Borgers



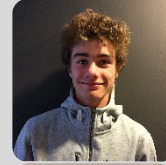
Jade Vanderstraeten



Britt Wendrickx
Initiator in opleiding

Jarne Claes

Jorne Waltherus
Initiator in opleiding



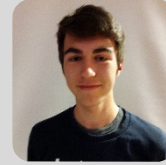
Arno Bervoets



Jill De Schrijver
Initiator in opleiding



Lom Swolfs
Initiator in opleiding



Liam Thiels



Jan Borgers



Jerre Bervoets

Katlijne Gerlache
Axelle Quintens

ALGEMENE INFO

T.C. Lummen volgt het Tennis Vlaanderen Opleidingsconcept voor kinderen vanaf 3 jaar. De opleiding is opgedeeld in verschillende vaardigheidsniveaus, die telkens een andere kleur hebben. Kinderen leren stap voor stap tennissen op een aangepast veld met een ander type bal. De leeftijdscategorie is indicatief. Twijfel je over de kleur waarin jouw kind kan spelen? De trainers helpen je graag verder!

Naast tennises voor de jeugdspelers bieden we als club ook een lesaanbod voor volwassenen en aan. In deze brochure vind je algemene informatie over dit aanbod.

Meer informatie over het opleidingsconcept vind je op www.tennisvlaanderen.be/kidstennis



KIDS EN TIENERS

Wit

3-5 jaar

In deze kleur bewegen en spelen kinderen op een **leuke manier** in een tenniswereld. Ze beleven plezier en maken vriendjes. De algemene motorische vorming wordt gestimuleerd met coördinatie-oefeningen en algemene bewegingservaringen met een eerste aanzet voor de verschillende technieken.

Blauw

5-7 jaar

KidsTennis Blauw is het 2de opleidingsniveau voor kids van de 2de kleuterklas tot en met het 1ste leerjaar. De kinderen spelen op een aangepast, kleiner terrein (2,75m op 8,23m) waarbij de twee velden samen de breedte van een volwassen enkelterrein innemen.

Op dit niveau maken de kinderen kennis met **tennis via tennispelletjes** en leren ze het juiste contactpunt te vinden. Tijdens de les worden veel basisoefeningen tennis en coördinatie gegeven en spelletjes gedaan om gemakkelijker te leren tennissen.

Rood

7-9 jaar

KidsTennis Rood is het 3de opleidingsniveau voor kinderen van de 3de kleuterklas tot het 3de leerjaar. Ze spelen op een terrein dat de breedte van een volwassen dubbelterrein (5,5m op 11m) in beslag neemt.

Wat leren de kinderen tijdens de les?

- Hun bewegingen worden groter
- Ze leren hun slag voor te bereiden en uit te zwaaien
- Coördinatie
- Veel spelen en plezier beleven

De **eerste stappen in het spelen van echte wedstrijden**

Oranje 9-10 jaar

KidsTennis Oranje is het 4de opleidingsniveau voor spelertjes van het 2de tot het 5de leerjaar. Zij spelen op een terrein dat korter (18m) en iets smaller is dan een terrein voor volwassenen.

Wat leren de kinderen tijdens de les? **Veel tennissen en plezier:**

- Tactiek wordt belangrijker: de kinderen leren 'diep' en 'breed' spelen
- Ze leren met de bovenhandse opslag het punt te starten
- Het dubbelspel komt aan bod
- Conditie wordt belangrijker!

7-9 jaar Competitiespelers

Vanaf Oranje maken we een onderscheid tussen recreatieve spelertjes en de gevorderde Oranje tennissers. Die laatsten spelen interclub en meerdere toernooitjes per jaar.

Binnen onze club stimuleren we zowel recreatie- als competitietennis, vandaar dat er een trainingsaanbod is voor beide doelgroepen.

Groen 11-12 jaar

KidsTennis Groen is het laatste opleidingsniveau, voor spelers van het 4de leerjaar tot het 2de middelbaar. Zij spelen op een 21-meter terrein, een verkorte versie van het volledige terrein voor volwassenen.

10-11 jaar Competitiespelers

Tot deze groep behoren de gevorderde groene tennissers. Deze kinderen spelen interclub en meerdere toernooitjes per jaar.

Tiener 12-18 jaar

Jeugd die het KidsTennis concept zijn ontgroeid, komen in het niveau 'Geel' terecht. Dit gebeurt automatisch wanneer de kinderen rijp zijn om op een groot veld met een harde bal te gaan trainen.

12-18 jaar Competitiespelers

Tot deze groep behoren de gevorderde tennissers. Deze kinderen spelen interclub en meerdere toernooitjes per jaar.

VOLWASSENEN

TC Lummen biedt een uitgebreid programma aan voor volwassenen. Beginners of spelers met weinig ervaring kunnen instappen in het programma 'Start to Tennis'. Dit traject houdt in dat we je gedurende maximum 3 jaar opvolgen om tot een vlotte integratie in onze club te komen. Het vervolgetraject is 'Keep on Tennis' en na 2 à 3 jaar ben je klaar om de stap te zetten naar 'Into Club'.



Aanvullend op ons bestaande tennisprogramma organiseren we geregeld lessen Tenniswork-out. Dit is een tennisgerichte work-out waarbij het hoofddoel fitter worden is. Deze vorm van tennistraining is een sociale groepsactiviteit waarbij plezier en bewegen centraal staan.

Start to Tennis

Start to Tennis is een voordelig en compact lessenpakket voor volwassenen, met aangepast materiaal en leuke speelmomenten. Er is geen specifieke sportachtergrond vereist: **leren tennissen was nooit zo makkelijk!**



Tijdens de lessen heb je verschillende progressievormen. De trainer zorgt voor lessen die aangepast zijn aan wat de starter kan en hoe hij/zij evolueert. De starter leert de basisslagen spelen, leert de opslag reeds vanaf de eerste les, leert zich te verplaatsen op een tennisterrein en leert de spelregels van het enkel- en dubbelspel.

De tennislessen worden gegeven in groepsverband. Daardoor kunnen democratische prijzen gehanteerd worden. Bovendien beslis je pas na de lessenreeks of je lidgeld wilt betalen, maar word je toch aangesloten en verzekerd bij Tennis Vlaanderen. Je hebt alleen sportieve kledij en sportschoenen met een vlakke zool nodig. Een tennisracket is gratis ter beschikking op de club.

Tijdens de lessenreeks maak je ook kennis met het gezellige clubleven. Je hebt de mogelijkheid om vrij te tennissen tijdens de duur van de lessenreeks en nadien heb je de mogelijkheid om je in te schrijven voor de 'Keep on Tennis'-lessenreeks.

Keep on Tennis & Restart to Tennis

Heb je ooit al getennist en wil je de draad weer oppikken, of heb je net een reeks Start to Tennis gevolgd en wens je mee te doen met een vervolgreeks, dan is deze reeks ideaal. De trainer zal de geleerde technieken verder uitdiepen en er worden verschillende tactische situaties ingeoeffend. Deze reeks kan je gedurende 2 jaar volgen.

Als je deze reeks wilt volgen, is een lidmaatschap bij TC Lummen verplicht.

INSCHRIJVEN?

Het beschikbaar aanbod voor volwassenen wordt gepubliceerd op:

www.tennisvlaanderen.be >
Club > Clubnummer: '5026' of
'TC Lummen' > TC Lummen
> Lessen en stages.

Into Club

Dit is het vervoltraject op 'Keep on Tennis' en 'Restart to Tennis', maar ook een lessenreeks voor de meer ervaren en bestaande leden van onze club die vervolmakingslessen willen volgen. Je kan individueel of als groep inschrijven. Tijdens deze lessen ligt de nadruk op spelplezier en het inoefenen van tactische situaties, zowel in enkel als in dubbel.

VE- TENNIS

Tennis is een sport die veel mensen aanspreekt, ook mensen met een beperking. G-tennis staat als overkoepelende term voor alle handicapgroepen (sporters met een fysieke, een visuele, een verstandelijke, een psychische of een auditieve handicap) die tennis beoefenen. De meest voorkomende zijn rolstoeltennis (R-tennis) en tennis voor personen met een verstandelijke handicap (VE-tennis).

Sinds september 2012 is er in onze club een afdeling VE-tennis. Elke donderdagvoormiddag worden er trainingen georganiseerd. Plezier en enthousiasme staat voorop!

Voor inschrijvingen en meer info kunt u terecht bij Linda Goffings, 0497 81 49 22 of via VE-tennis@telenet.be

<https://www.tc-lummen.be/g-tennis/>

WINTERPROGRAMMA JEUGD

De afgelopen jaren is het aantal jeugdleden in onze club opmerkelijk gestegen. Daarom bieden we jullie dit jaar een winterprogramma aan dat enige verandering heeft ondergaan ten opzichte van voorgaande jaren. De veranderingen werden doorgevoerd op basis van feedback van onze leden en diverse inzichten van het trainersteam. We zijn ervan overtuigd dat deze aanpak leidt tot een uitgebalanceerd programma waarin iedere speler, zowel de recreatieve als de competitieve, zich kan vinden.

Enkele aandachtspunten

- ✔ Lid zijn van TC Lummen is verplicht om te kunnen deelnemen aan de wintertrainingen.
- ✔ De trainingen starten in de week van 1 oktober en eindigen de week voor de paasvakantie.
- ✔ De planning wordt bij de start van de lessen bekendgemaakt. Lessen worden alleen ingehaald als de hele groep niet kan.
- ✔ Tijdens de krokus- en de paasvakantie worden er stages georganiseerd.
- ✔ Bij onvoldoende inschrijvingen voor de groeps- en conditietrainingen kunnen deze trainingen niet doorgaan. Het jeugdbestuur neemt dan contact op om een alternatief voor te stellen.
- ✔ Om een goede planning te kunnen opmaken, is het noodzakelijk dat bij het inschrijven **een maximale beschikbaarheid** van de kinderen wordt doorgegeven. Alleen zo kunnen per tennisniveau evenwichtige groepen worden samengesteld.
- ✔ **Inschrijven** voor de winterlessen kan tot **3/09/2018** via www.tennisvlaanderen.be
- ✔ Er wordt een **infomoment** voorzien op maandag **27/08/2018 om 20u**.
- ✔ Er zijn **twee betalingsdagen**: dinsdag **04/09/2018** en maandag **10/09/2018**

INSCHRIJVEN?

www.tennisvlaanderen.be >
Club > Clubnummer: '5026' of
'TC Lummen' > TC Lummen
> Lessen en stages.

TENNISLESSEN JEUGD WINTER

RECREATIE

De leeftijdscategorieën in de onderstaande tabellen zijn indicatief. Als je twijfelt tot welke kleur jouw kind behoort, contacteer dan de lesgever van jouw kind of iemand van het jeugdbestuur.

Wit

KidsTennisers Wit kunnen 1 uur per week tennisles volgen in groepjes van maximaal 4 kinderen.

Voor wie? 3-5 jaar

Formules? **W01:** 1u/week
20 weken

Lesmomenten? Zaterdag 9u30-10u30

Prijs? € 100 voor 20u les + 2u Kids Toer T.C. Lummen

Blauw

KidsTennisers Blauw kunnen 1 of 2 uur per week tennisles volgen in groepjes van maximaal 4 kinderen.

Voor wie? 5-7 jarigen

Formules? **B01:** 1u/week
B02: 2u/week
20 weken

Lesmomenten? Woensdag 13u-14u
Zaterdag 10u30-11u30
Zondag 9u30-10u30

Prijs? € 110 voor 20u les + 2u Kids Toer T.C. Lummen
€ 198 voor 40u les + 2u Kids Toer T.C. Lummen
Er is 10% korting verrekend wanneer er gekozen wordt voor 40u les.

Rood

Kidstennissers Rood kunnen 1 of 2 uur per week tennisles volgen in groepjes van maximaal 4 kinderen.

Voor wie?	7-9 jaar
Formules?	R01: 1u/week R02: 2u/week 20 weken
Lesmomenten?	Woensdag 14u-15u Zaterdag 11u30-12u30 Zondag 10u30-11u30
Prijs?	€ 120 voor 20u les + 2u Kids Toer T.C. Lummen € 216 voor 40u les + 2u Kids Toer T.C. Lummen Er is 10% korting verrekend wanneer er gekozen wordt voor 40u les.

Oranje

Kidstennissers Oranje kunnen 1, 2 of 3 uur per week tennisles volgen in groepjes van maximaal 3 kinderen.

Voor wie?	7-10 jaar
Formules?	O01: 1u/week O02: 2u/week 20 weken
Lesmomenten?	Woensdag 13u-14u of 14u-15u Vrijdag 16u30-17u30 of 17u30-18u30 Zondag 10u30-11u30 of 11u30u-12u30
Prijs?	€ 150 voor 20 uren les + 2u Kids Toer T.C. Lummen € 270 voor 40 uren les + 2u Kids Toer T.C. Lummen Er is 10% korting verrekend wanneer er gekozen wordt voor 40u les.
Extra	Op zaterdag van 11u30 tot 12u30 kunnen de Oranje spelers deelnemen aan een conditie- en coördinatie training. Indien er interesse is om een 3 ^e lesuur of privétraining te volgen, kan je contact opnemen met jeugdwerking@tc-lummen.be

Groen

De Groene tennisers kunnen 1 of 2 uur per week tennisles volgen in groepjes van maximaal 4 kinderen.

Voor wie?	10-11 jaar
Formules?	G01: 1u/week G02: 2u/week 20 weken
Lesmomenten?	Maandag 16u30-17u30 of 17u30-18u30 Woensdag 14u-15u of 15u-16u Zaterdag 11u30-12u30 of 12u30-13u30
Prijs?	€ 160 voor 20 uren les + 2u Kids Toer T.C. Lummen € 288 voor 40 uren les + 2u Kids Toer T.C. Lummen Er is 10% korting verrekend wanneer er gekozen wordt voor 40u les.

Tiener

De Tieners kunnen 1 of 2 uur per week tennisles volgen in groepjes van maximaal 4 kinderen.

Voor wie?	12-18 jaar
Formules?	T01: 1u/week T02: 2u/week 20 weken
Lesmomenten?	Beschikbaarheden kunnen doorgegeven worden via een beschikbaarheidstabel in de tennisschoolmodule.
Prijs?	€ 160 voor 20 uren les € 288 voor 40 uren les Er is 10% korting verrekend wanneer er gekozen wordt voor 40u les.

COMPETITIE

Hier volgt het trainingsaanbod dat specifiek uitgewerkt is voor competitie spelers. Spelers komen in aanmerking om onderdelen van dit programma te volgen indien ze interclub en minimaal 2 toernooien (incl. clubkampioenschap) per seizoen (januari-oktober) spelen. Vanaf 2019 wordt het aantal toernooien opgetrokken tot 5 toernooien per seizoen.

Beschikbaarheden kunnen doorgegeven worden via een beschikbaarheidstabel in de module op Tennis Vlaanderen.

	<i>Trainingsvorm</i>	<i>Frequentie</i>	<i>Wat?</i>	<i>Prijs?</i>
C01	1,5u per week training met 2 spelers Vanaf groen competitie	1 of 2 keer per week	Afwisselend week om week: Week 1: 1.5u training per 2 Week 2: 45min privé elk Week 3: 1.5u training per 2	€ 375 voor 1 keer per week € 675 voor 2 keer per week
C02	1,5u per week training met 3 spelers Vanaf groen competitie	1 of 2 keer per week		€ 250 voor 1 keer per week € 450 voor 2 keer per week
C03	Groepstraining Vanaf groen competitie Groen: Dinsdag 17u-18u30 Tieners U13 en U15: Zaterdag 12u30-14u Tieners U18: Zaterdag 16u-17u30	1 keer per week	Een groepstraining is aanvullend op een C01- of C02-training. Training met 6-12 spelers met 1 of 2 trainers op meerdere terreinen. De spelers spelen spelsituaties en worden gecoacht. Groepstraining creëert een teamgevoel en zorgt voor een optimale benutting van de pleinen. De spelers krijgen verschillende speelstijlen tegenover zich en ze leren zelfstandig oefeningen uit te voeren.	€ 120
C04	Privétraining			€ 500
C05	Conditie- en coördinatie training Oranje: zaterdag 11u30-12u30 Groen: vrijdag 16u30-17u30 Tieners: vrijdag 17u30-18u30	1 keer per week	Conditie heeft als doel spelers vaardiger te maken als tennisspeler. Wanneer een speler coördinatief en fysiek wordt geprikkeld, heeft dit een positief effect op zijn capaciteiten als tennisspeler. Niet alleen worden in de conditietrainingen algemene bewegingsvaardigheden aangesproken, de spelers ontwikkelen zich specifiek i.f.v. tennis.	€ 40

KALENDER WINTER 2018-2019

STAGES & KAMPEN

	<i>Wanneer?</i>	<i>Voor wie?</i>
<i>Krokusstage</i>	04/03/2019-08/03/2019, uur is afhankelijk van de doelgroep	Wit, Blauw, Rood, Oranje, Groen, Tiener
<i>Paasstage</i>	15/04/2019-19/04/2019, uur is afhankelijk van de doelgroep	Wit, Blauw, Rood, Oranje, Groen, Tiener

NIET TE MISSEN!

	<i>Wanneer?</i>	<i>Voor wie?</i>
<i>Herfstdubbels</i>	Vrijdag 02/11/2018	Oranje, Groen, Tiener
<i>Sinterklaas</i>	Te bepalen	Wit, Blauw, Rood, Oranje
<i>Winteractiviteit</i>	Tijdens de kerstvakantie	Wit, Blauw, Rood, Oranje, Groen, Tiener
<i>Kids Toer</i>	Zondag 03/02/2019	Wit, Blauw, Rood, Oranje
<i>Krokusdubbels</i>	Vrijdag 08/03/2019	Oranje, Groen, Tiener

NIET VERGETEN!

	<i>Wanneer?</i>
<i>Infomoment wintertrainingen</i>	Maandag 27/08/2018 vanaf 20u
<i>Uiterste inschrijvingsdatum wintertrainingen</i>	Maandag 3/09/2018
<i>Betalingsdagen</i>	Dinsdag 04/09/2018 vanaf 20u Maandag 10/09/2018 vanaf 20u