

Kære alle,

Til en start: Stor tak for jeres tålmodighed og forståelse for den noget specielle situation vi har været i igennem i den på mange måder mørke tid med corona, reduceret trænerkapacitet, samt en boble, der pludselig forsvandt og gjorde, at vi måtte stuve os sammen på de eksisterende baner eller sågar træne udenfor. Det har været et kunststykke ud i disciplinen: ildebrands-slukning og derfor går min anden meget store tak da også til trænerne, der i den grad har trådt til og udvist stor fleksibilitet for at få enderne til at nå sammen, når det brændte på.

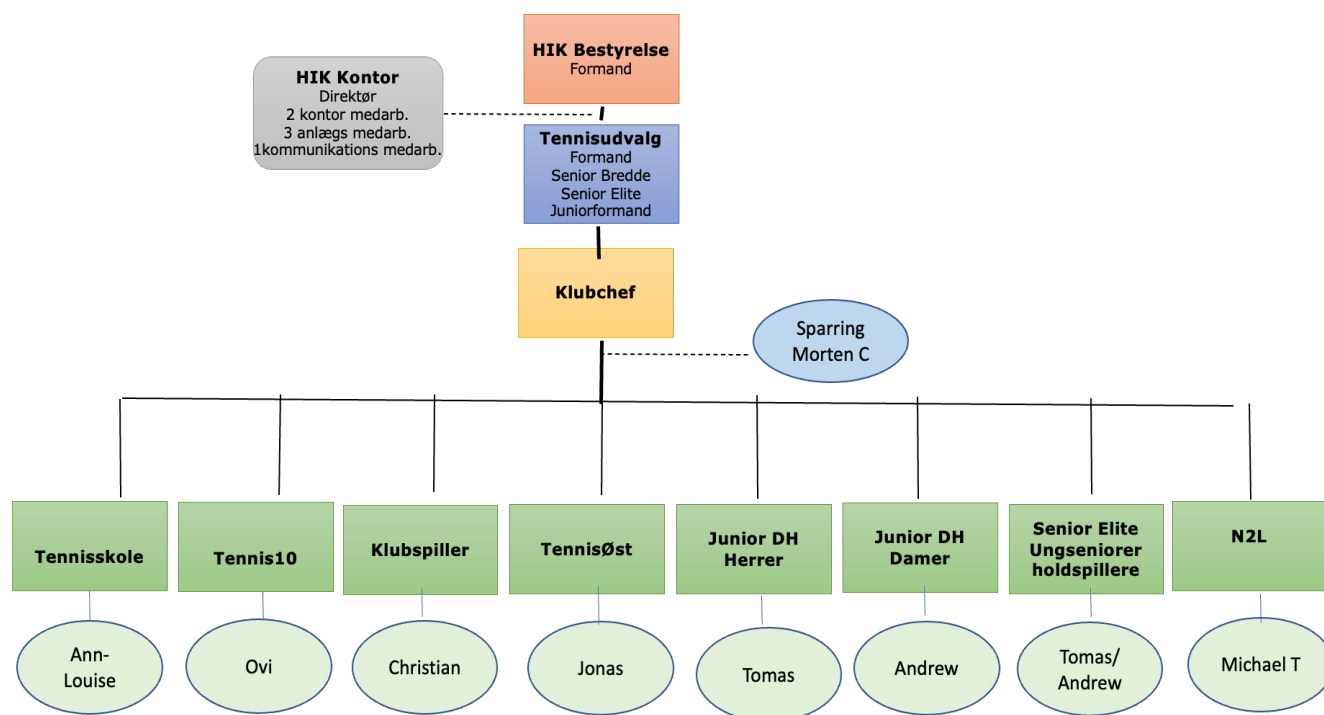
I dette nyhedsbrev vil vi berette om en ny organisering og struktur i HIK tennis samt om trænersituationen. Vi giver en kort status fra de enkelte afdelinger, og fremhæver enkelte spillere i hver afdeling, som i særlig høj grad lever op til vores fire HIK værdier. Dernæst ser vi fremad på kommende aktiviteter.

Ny organisering

Vi har ændret i opbygningen af organisationen. Der er således ikke længere nogen cheftrænere, som vi tidligere havde det. I stedet har hver træner forskellige områder, som de er ansvarlige for, bortset fra Morten Christensen, der sparrer på den overordnede tennisfaglige udvikling, og Rafa som primært bruges til selve træningen og derudover til coaching til turneringer og samtaler med spillere.



HIK Tennis organisation



Vi er efterhånden ved at være fuldtallige på trænersiden. Tomas Biernacki startede fuldtid d. 21.3 og Andrew Fisher venter blot på, at hans opholdstilladelse går igennem, hvilket kan ske fra dag til dag. Jonas Anderson er nu, efter sin 'prøveperiode', blevet fastansat som træner og det er vi glade for.

Status fra afdelingerne

HIK en UTR-klub

HIK tennis er blevet en UTR klub, som gør, at vi kan arrangere små turneringer med spillere, som matcher hinandens niveauer. Det betyder, at alle spillere, efter nogle få kampe, kan få en score, som indikerer ens niveau som tennisspiller. Denne UTR- rangering kan også bruges til at sammensætte hold fremover, f.eks. i N2L regi, eller når vi inddeler vores juniorspillere i vores afdelinger. Vi vil fra HIK's side arrangere en turnering i nærmeste fremtid, hvor seniorer kan få lavet deres egen UTR rangering. – både som single- og som double spiller. Indtil da kan I læse mere om UTR systemet her: <https://www.universaltennis.com>.



Udvikling af trænerne

Vi mødes alle sammen hver fredag i 2 timer, hvor vi koordinerer og drøfter de udfordringer, som trænerne står med, herunder taler om, hvordan vi hele tiden kan justere og forbedre os. Derfor sender vi også trænerne på kurser, så de kan blive opdateret på den nyeste viden. Ovi er fx lige kommet tilbage, stærkt inspireret fra en workshop omhandlende træning af U10 spillere. Gentofte kommune har meget fokus på det at være ung i en præstations- og perfektionskultur, og vi har i den forbindelse netop haft 3 træner på kurser arrangeret af Gentofte kommune i "Det attraktive idrætsmiljø for unge", der sætter spot på, hvordan trænerne kan arbejde med trivsel, motivation og ungeidentitet, samt deltaget i en minicamp om emnet, hvor repræsentanter fra Tennisudvalget og ungseniorer fra HIK har deltaget.

Status fra afdelingerne

Nedenfor en generel status fra de enkelte afdelinger. Selvom vi ikke er meget for at udpege enkelt spillere, så lever vi i en verden, hvor det ikke mindst sker på resultatsiden. Men én ting er resultater og ranglister, noget andet er de mere bløde aspekter, som er så vigtige for vores samvær og trivsel. Disse er formuleret i de fire HIK værdier som er: *Glæde, Fællesskab, Vilje og Udvikling*. For at vise vigtigheden af det og at det er noget vi har fokus på, vil vi som noget nyt fremhæve spillere, som i særlig grad udfolder disse værdier i dagligdagen.

Tennis skolen

Vi har iværksat "Projekt røde kinder". Dette har vi gjort, fordi vi ønsker at skabe mere intensitet i træningen, så børnene er mere aktive og får pulsen op. Vi forsøger at tilrettelægge træningen, så de allerfleste lektioner har et moment af flg:

- Opvarmning/koordination med eller uden bold og ketcher
- Teknisk træning
- Spillerrelaterede øvelser/pointspil/"fun game"
- Høj intensitet
- Afrunding og tak for i dag

Når vi på Tennis skolen ser på hvordan vores spillere lever op til vores fire HIK værdier, så er nedenstående spillere eksempler på hvordan det 'folder' sig ud i hverdagen:

Fællesskab:

Kathrine L Natasha L og Filippa A tager altid pænt imod "nye på holdet" og får dem til at føle sig velkomne i gruppen.

Udvikling:

Oskar K har på kort tid rykket meget. Han er god til at lytte, tage imod beskeder og selv arbejde videre med det, træneren fortæller ham.

Vilje/figther:

Philip Aa er fast besluttet på at arbejde med nye tiltag i sit spil. Han har bl.a. arbejdet koncentreret med sin baghånd og har i flere træninger i træk virkelig gået til den for at lære



og implementere nye svære ændringer i serveren.

Oscar A kæmper for hvert point og løber efter boldene med en intensitet, så det af og til fører til styrt og hudafskrabninger, hvilket dog sjældent afholder Oscar fra at rejse sig, børste støvet af og kæmpe videre.

Glæde:

Melissa M. er altid i godt humør og et stort smil, når man møder hende eller træner med hende. Det er skønt og dejligt, og det smitter på den allerbedste måde!

Hilsen Ann-Louise, Ovi, Jonas og timetrænerne

Klubspillerne

Dejligt start på året hvor vi nyder de 60 min lektioner, som giver mere tid til teknik træning, cardio og kampspil. Vi prøver at få mere gang i børnene med målrettet øvelser, der gør, at de hele tiden er aktive i timen. Det gør vi ved at have endnu mere fokus på løb på banen, så de får pulsen op og røde kinder, som i sidste ende er med til at skabe glade spillere.

Af eksempler på spillere, der lever op til vores fire HIK værdier er fx:

Udvikling: Hellena D., der spillede sin første turnering med succes

Glæde: Rose Marie Ø, udstråler glæde ved at spille tennis med vennerne er hjælpsom og smiler til alle

Fællesskab: Ferdinand B. træner med hvem som helst og støtter de dårligere på holdet med råd og ros

Vilje: Philip R. har en ukuelig vilje til at ville vinde alle bolde

Hilsen Christian

Turneringsgruppen

Vi taler for tiden meget med spillerne om at fokusere mere på den langsigtede udvikling end på resultater af de enkelte kampe nu og her, så de også kan lære at nyde processen mere. Det er naturligvis sjovt at vinde, men vi italesætter, at det er mindst lige så vigtigt, at spillerne tør holde fast i det, de arbejder med til træning – også i kampe, idet vi ikke ser den helt store gevinst i at vinde kampe/være højt placeret på ranglisterne som eksempelvis U12, hvis det er på bekostning af udvikling af teknik og spillestil. Vi har "det lange lys på", hvorfor det sagtens kan være en god oplevelse, på trods af tabte kampe, hvis spilleren har overholdt de aftaler, der var lavet i forhold til "gameplan", anvendelse af korrekt greb eller lign.

Til træningen har vi også fokuseret på, hvordan man som holdkammerater får det bedste ud af træningssessionerne. Til det formål har vi anvendt øvelser, hvor spillerne skal arbejde sammen for at nå specifikke mål i sessionen.

Måden spillerne i turneringsgruppen lever op til de fire HIK værdier ses bl.a. hos nedenstående spillere på følgendefer vis:



Glæde: Rosa er altid glad, og arbejder med et stort smil og god stemning på træningspassene, klar til at arbejde hårdt og nyde hver gang.

Udvikling: Valdemar P, et godt eksempel for vores yngre spillere på at stole på sig selv og nyde læringsprocessen – og så er han betænkelig og en god kammerat.

Vilje: Philip D. arbejder med en stor vilje og passion for tennis, hvilket ses meget tydeligt i træningssessionerne med det hårde arbejde. han lægger i det

Fællesskab: Sophia V. træner med en stor passion og holdånd for at få det bedste ud af træningen sammen med de andre, som hun nyder at spille med.

Hilsen Ovi, Rafa, Ann-Louise

Michael Tauson har skrevet følgende om N2L, Eliteseniørerne og ungseniørerne:

N2L

N2L vores lille barn, som er blevet rigtig stort ! En forrygende rejse vi har været på med en fantastisk opbakning fra glade, ivrige, nysgerrige, slidstærke, motiverede og sultne HIK spillere. Vi tænker hele tiden i nye ideer og tiltag. Så vores N2L platform på 60 ugentlige banetimer og 250 spillere hele tiden lever og udvikler sig. Nu starter vi med La Manga igen efter 2 års pause. It's N2L!

Vi kan fornemme, at mange af N2L spillerne samt andre medlemmer som aldrig har spillet kampe, gerne vil ud og afprøve deres kræfter- gerne i kampe mod andre. Problemet har hidtil været, at det har været svært for denne målgruppe at finde tilstrækkelig med træningsmuligheder eller turneringer, hvor de kan spille mod jævnbyrdige modstandere. Med den nye UTR-rangering vil det kunne lade sig gøre. I den forbindelse vil vi også prøve at lave aftaler med andre klubber, således at vi kan arrangere store holdkampe, hvor både det sportslige og det sociale kan kombineres.

Seniorelite:

Begge vores elitehold damer og herrer kvalificerede sig i sidste spillerunde til slutspillet! Et super resultat for pigerne, som er et ungt hold uden særlig meget eliteholds erfaring. De har spillet rigtig godt, solidt og med god holdånd. Plus, at vi har vundet de rigtige og dermed også de vigtige holdkampe. Som så har gjort, at vi med mindste mulig marginal til Lyngby kvalificerer os som det 4. hold. Kæmpe stort tillykke piger!

Herrerne startede meget dårligt, da vi manglede stamspillere til vores to kampe i Jylland. Det resulterede i to nederlag, som vi på forhånd ikke havde forventet. Det har gjort, at vi har haltet efter i hele sæsonen. Og betydet at vi skulle lave en gigantisk slutspurt for at overleve. Hvis spurten blev god nok, var der også chance for slutspil. Så det har været en sæson med blandede følelser. Det endte med en KANON afslutning med 2 x 6-0 i de sidste to holdkampe. Og når man vinder 6-0, så får man et ekstra bonuspoint! Dvs., at vi sluttede af med at smide 14-0 ind på kontoen. Som så har sikret os slutspillet! Også Kæmpe tillykke til drengene.



Slutspillet bliver spillet d. 26-27 marts på KB. Kom og hep og vær med til at opleve/skabe den fede HIK-stemning. Så får spillerne endnu større vinger.

Ung senior.

Vi havde for et par år siden gang i vores ungsenior. Men mange er desværre faldet fra. Det er ærgerligt at miste spillere, som stopper eller holder pause efter en lang og god juniortid. Det er der sikkert flere årsager til. Måske mangler de baner eller nogle af spille med, og det hele bliver måske lidt sværere, når der måske ikke længere er en træner, der koordinerer. Ingen tvivl om at ungseniorer (19-25 årig) er vigtige for HIK. Derfor er der startet et ny initiativ, hvor vores trænere Mariami Tedoshvili og Romeo Porsing tager teten for at samle målgruppen igen. Vi håber meget på, at dette vil bære frugt

Fremtidige aktiviteter

Ændret struktur

Den 1. maj ændrer vi strukturen i HIK tennis for at kunne skabe de bedst mulige rammer for vores tennismedlemmer og for at skabe gennemsigtighed, så medlemmer ved, hvilke muligheder der er for at få træning.

Struktur i HIK tennis

Gruppering af spillerne skal afspejle niveau, engagement og træningsmængde

2-6 år	BOLD, LEG OG MOTORIK 2x 45 min, 40 deltagere (udbydes af store HIK)				
PLAY and STAY 6-11 år	TENNISKOLE 180 deltagere, 1-2 x 45 min			TENNIS10 20 spillere, 2-4 x 60 min	
	8-16 spillere på banen	4-8 spillere på banen	4 spillere på banen	4-6 spillere på banen	4 spillere på banen
JUNIOR U12/U18	KLUBSPILLERE 110 spillere 1 x 60 min	TENNISØST 45 spillere 2-3 x 90 min		DH 35 spillere 4-6 t x 90 min	
SENIOR o.18 år	SENIOR MOTIONISTER N2L (250 spillere)	TENNISØST UNGSENIOR (19-25 år)		SENIOR ELITESPILLERE 20-30 spillere 4-8 timers træning	



Målgruppen fra 6-11 år kaldes fremover samlet for Play and Stay gruppen, hvor man spiller med forskellige bolde tilpasset spillerens niveau. Denne gruppe deles yderligere op i Tennisskolen og Tennis10 (tidl. Holdspillere), som for sidstnævntes tilfælde træner mere og spiller holdkampe. Vores junior gruppe bestod tidligere af to grupper: 'Klubspillere' og 'Turneringsspillere'. Problemet med denne opdeling var, at det blev lidt sort/hvidt: enten trænede man kun én gang eller mange gange om ugen. Der manglede noget midt i imellem, og derfor har vi tilføjet midtergruppen: 'TennisØst', der kompenserer for dette.

På seniorsiden er alt ved det gamle bortset fra, at vi sætter specifik fokus på ungseniorene, som er en overset gruppe, der har været overladt for meget til sig selv.

Aktiviteter

Fysioterapeut og smidighedstræning

Vi har haft en Fysioterapeut tilknyttet, som står klar til at tage imod hver fredag kl.14-15.30 for at se på skader samt give gode råd til træning og skades forebyggelse. Der er planer om, at vi også vil udbyde smidighedstræning i gymnastiksalen for alle vores medlemmer, hvilke der snarligt kommer mere info ud om.

Skumtennis

Vi vil ligeledes i nærmeste fremtid arrangere forskellige boldaktiviteter. Til det formål har vi booket ekstra haltider på Hellerup skole og i Gersonshallen.

Lørdag d.12. marts tog vi hul på en skumtennisturnering, hvor ca. 30 af vores U8/U10 spillere mødte op. Lørdag d. 2. april gentager vi arrangementet med skum tennis for u10 – og sådan fortsætter vi.

Boldlege

Lørdag d. 19. og 20. marts starter vi yderligere aktiviteter for vores unge (ca. 20 har meldt sig), hvor de kan mødes på tværs for at dyrke andre idrætsgrene sammen, såsom hockey, fodbold, basketball, mv.. Dette ser vi som en god måde at styrke sammenholdet i klubben på, og en mulighed for at mødes og lære andre at kende, samtidig med at det er godt for ens boldfornemmelse, koordination, tennisspil og fysikken at bruge andre muskler, end man er vant til. To af vores unge trænere har planlagt aktiviteterne ud fra, hvad de selv oplevede var godt, da de var helt unge og nød samme form for adspredelse i klubben. Vi håber, at I vil bakke op om dette.

Juniorudvalgets sociale aktiviteter

Juniorudvalget består af forældre, som har et stort hjerte for HIK, og som ønsker at skabe en masse sociale aktiviteter for de unge. De har bl.a. baner til rådighed hver den første fredag i måneden, hvor der hygges på kryds og tværs, og spillerne eksempelvis måler, hvor hårdt de kan serve, hvor mange gange de kan få bolden over nettet, ligesom der konkurreres sammen med andre, man måske ikke spiller sammen med til dagligt. Fredag d. 1. april er der et arrangement, hvor der foruden tennisspil med bl.a. elitesenior spillerne er fællesspisning.



Til slut vil jeg ønske alle en masse gode tennistimer – snart udenfor, hvor vi frit kan spille – forhåbentlig uden de samme benspænd som vintersæsonen bød på.

Vi ses på banerne.

Jan Bartram
Klubchef

