



GT-valmennustiedote 9 / 2008

Hyvää alkanutta tennissyksyä!

Hyvää alkanutta tennissyksyä kaikille Grani Tenniksen valmennuksessa oleville ja heidän vanhemmilleen! GT-tiedote ilmestyy tämän vuoden puolella kerran kuukaudessa viikoilla 37,41,45,49. GT-tiedotteessa kerromme ajankohtaista informaatiota sekä erilaisia juttuja seuratoiminnasta. Tiedotteen ilmestyessä laitetaan siitä tieto s-postilla kaikille postituslistalaisille. Tiedotteet ovat luettavissa seuran kotisivuilta osoitteesta www.granitennis.fi sekä luolan tennishallin ilmoitustaululta.

Syyskuun tiedote :

1. Susanna "Susa" Etumäki seuran toiseksi päätoimiseksi valmentajaksi
2. Tennis-Tanokea lajiharjoitusten lisäksi
3. matkalla Nuori Suomi- sinetti seuraksi
4. Vanhempainilta tiistaina klo 18.00 luolassa
5. Grani Tennis verkkareita (Adidas) vielä saatavilla
6. Vapaita paikkoja harjoitusryhmissä
7. Viikkoharjoitusteemat vkot 35-40
8. Syyskuun kilpailu

Susanna "Susa" Etumäki seuran toiseksi päätoimiseksi valmentajaksi

Liikunnanohjaaja Susanna "Susa" Etumäki aloitti syyskauden alussa Grani Tenniksen toisen päätoimisena valmentajana. Hänen vastuulleen tulee minitennis- ja lasten ryhmiä ja aikuisten aamutreenejä. Valmennustuntien lisäksi Susan toimenkuvaan tulee mm. valmennusviestintää (mm. GT-valmennustiedote), Nuori Suomi-vastaavana toimiminen, tapahtumasunnittelua ja kouluyhteistyötä lähikoulujen kanssa.



Susa Etumäki

Tennis-Tanokea lajiharjoitusten lisäksi



www.granitennis.fi

Tennistä ei opi pelkäämään pelaamalla. Ensimmäiset vuodet pitäisi lajista riippumatta käyttää monipuolisten perusliikuntataitojen kehittämiseen. Tätä seikkaa urheiluharrastuksissa ei turhaan korosteta. Se on tärkeää hyvien terveysvaikutusten, tasaisen fyysisen kehityksen ja kestävänsä kehityksen varmistamiseksi. Innostava ja taitoja rikastuttava harjoittelu lisää motivaatiota ja samalla vahvalle taito- ja kuntopohjalle rakentuva monipuolinen harjoittelu vähentää vammariskiä.

Mitä monipuolisempia harjoitteita lapsi tekee, sitä paremmin hän myöhemmin pystyy omaksumaan uutta: oppimaan eri lajien tekniikoita sekä hallitsemaan kehoaan, tasapainoa ja suunnanmuutoksia vaativissa tilanteissa. Hermoston kuormitus edistää myöhemmässä vaiheessa myös voima- ja nopeusominaisuuksien kehittämistä. (*Hakkarainen Harri M.: Fyysinen kehitys, biologinen ikä ja fyysinen harjoittelu*)

TaNoKe (Taito, Nopeus, Ketteryys) on mielen, tunteiden ja kehon hallintaan kehitetty suomalainen valmennusjärjestelmä, mitä erityisesti jalkapalloilijat ovat hyödyntäneet ja toteuttaneet harjoituksissa.

Tanoke-harjoitteita on monenlaisia, Grani Tenniksessä keskitymme aluksi seuraaviin harjoituksiin:

- Asellukset – liikkuminen
- Pallon- ja mailankäsittely
- Vartalon hallinta
- Ohjaajan / oppilaiden omat oivallukset
- Venyttely

Tanoke-harjoituksista poimitaan tiettyjä liikkeitä Taito-Olympialaisiin”, jotka pidetään joulukuussa, sarjat ikäkausittain.



TaNoKe-aiheesta lisää: www.tanoke.com

Matkalla Nuori Suomi- sinetti seuraksi

Seura on hakemassa Nuori Suomi -sinettiä syksyn aikana ja laatuprosesiin liittyvät moninaiset kehittämistoimenpiteet tulevat näkymään seuran toiminnassa ihan konkreettisesti (mm.ryhmien ja vanhempien kanssa tullaan viikolla 38 käymään pelisääntökeskustelut).

**NUORI
SUOMI**
ILOA LIIKKEELLE

Vanhempainilta tiistaina 23.9. klo 18.00 luolassa

Vanhempainiltaan ovat tervetulleita kaikki vanhemmat, joiden lapset käyvät Grani Tenniksen valmennuksessa. Paikalla on seuran päävalmentaja Reino "Repe" Jokinen ja Susanna "Susa" Etumäki, jotka kertovat seuran toiminnasta. TERVETULOA!

Grani Tennis-tuotteita saatavilla

Joitakin hajakokoja (120, 152, 174cm) GT verkkareista (mustia Adidas) ja valkoisia GT tennispaitoja vielä saatavilla. Verkkareiden hinta 45€. Kysy Repeltä / Susalta

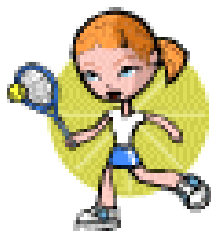


Vapaita paikkoja harjoitusryhmissä

Joitakin vapaita paikkoja harjoitusryhmissä (alkuillapäivisin sekä viikonloppuisin). Ryhmät löytyvät www.granitennis.fi ja siellä voi suoraan ilmoittautua. Tarvittaessa kysy lisää Repeltä. Siellä on myös aikuisryhmiä, mammat ja papat...

Viikkoharjoitusteemat viikot 35-40

Vko	Päivät	Yleisharjoitusteema	Lajiharjoitusteema	Muuta
35.	25.8.-31.8.	PERUSLYÖNNIT (kämmen/rysty)	pelitaitojen alkukatsaus	TaNoKe, tutustuminen, ryhmäytyminen
36.	1.-7.9.	PERUSLYÖNNIT (kämmen/rysty)	tekniikka, palloteleminen	TaNoKe, tutustuminen, ryhmäytyminen
37.	8.-14.9.	PERUSLYÖNNIT (kämmen/rysty)	tekniikka, palloteleminen	TaNoKe, tutustuminen, ryhmäytyminen
38.	15.-21.9.	PERUSLYÖNNIT (kämmen/rysty)	tekniikka, palloteleminen	TaNoKe, pelisäännöt
39.	22.-28.9.	SYÖTTÖ	tekniikka, tasapaino, nosto	TaNoKe, tenniksen historiaa
40.	29.9.-5.10.	SYÖTTÖ + PERUSLYÖNNIT	kertausta, viitepelejä	TaNoKe, pistelasku



Syyskuun kilpailu

Syyskuusta alkaen kaikilla GT jäsenillä on mahdollisuus osallistua ns. kuukausikilpailuun. Syyskuun kilpailu on monivalintatehtävä, ja vastauksia voit etsiä esim. netistä. Jokainen Grani Tenniksen jäsen voi osallistua kilpailuun 1 rivillä / kk. Lähetä oma rivisi ja nimesi s-postilla Susalle osoitteeseen susa@niprinoota.fi viimeistään perjantaina 28.9. mennessä. Jokaisen kk-kilpailun oikein vastanneiden kesken arvotaan tavarapalkinto ja kaikkien kk-kilpailujen osallistujien kesken arvotaan joulukuun kilpailun yhteydessä vielä hieno Nintendo DS pelikonsoli.

Syyskuun kilpailu



1. Minä vuonna Grani Tennis on perustettu?
 - a) 1970
 - b) 1973
 - c) 1980
2. Kuinka monta meitä Grani Tenniksen jäseniä on tällähetkellä?
 - a)n. 270
 - b) n. 370
 - c)n. 470
3. Kuka suomalainen naispelaaja on ollut korkeimmalla WTA-rankingissa?
 - a) Nanne Dahlman
 - b) Petra Thoren
 - c) Emma Laine
4. Missä järjestyksessä ns. tenniksen Grand Slam turnaukset pelataan (vuoden alusta)?
 - a) Australian avoin, Ranskan avoin, Wimbledon, Yhdysvaltain avoin (US Open)
 - b) Ranskan avoin, Wimbledon, Yhdysvaltain avoin, Australian avoin
 - c) Yhdysvaltain avoin, Australian avoin, Ranskan avoin, Wimbledon
5. Paljonko on tenniskentän pituus?
 - a) 18,6m
 - b) 20,88m
 - c) 23,77m
6. Mitä tarkoitetaan tennistermillä tie-break?
 - a) katkaisupeli
 - b) arvonnän voitto
 - c) pelin keskeytys
7. Kuka miespelaaja on tällähetkellä ATP-listan 1. (vko 37)?
 - a) Rafael Nadal
 - b) Roger Federer
 - c) Novak Djokovic
8. Mikä on suomalaisen Jarkko Niemisen ATP-ranking tällähetkellä (vko 37)?
 - a) 29
 - b) 39
 - c) 49
9. Kuka voitti GT:n järjestämissä Expert juniorikilpailuissa 22.-24.8. sarjan P14?
 - a) GT:n Jonas Hällback
 - b) GT:n Juha Ellonen
 - c) GT:n Mikael Lassooy
10. Kuka voitti juuri pelatun naisten Yhdysvaltain avoimen tennisturnauksen (US Open)?
 - a) Serena Williams
 - b) Venus Williams
 - c) Jelena Jankovic

Eli veikkaa (löydät vastaukset netistä) oma rivisi ja lähetä se Susalle.



Valmennuksen yhteystiedot:

Repe Jokinen 045-1135932 repe.jokinen@gmail.com
Susa Etumäki 040-5163723 susa@niprinoota.fi