



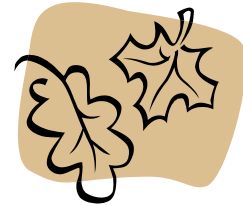
GT Lokakuun info / 2008

Tervehdys GT infon lukijat!

Jatkamme hyvin alkanutta tennissyksyä, sateisesta ja pimenevästä lokakuusta huolimatta. GT Lokakuun info pitää sisällään paljon informaatiota ja juttuja tenniksestä sekä seuran ihmisistä. Info ilmestyy vielä tämän vuoden puolella viikoilla 45 ja 49. Infot ovat luettavissa seuran kotisivuilta osoitteesta www.granitennis.fi sekä luolan tennishallin ilmoitustaululta. Mukavia lukuhetkiä!

Lokakuun tiedote :

1. Syysloma 17.-18.10.2008
2. Vuosikokous
3. Tennisharjoituksissa opetellaan mm. keskittymistä
4. Nuori Suomen pelisäännöt
5. GT- junioripelaajat kisoissa (tuloksia GT junioripelaajista)
6. Pelaajaesittelyssä Daniel Lassooy
7. Granhultin koululla tennisharjoitukset alkavat la 11.10.
8. Halliprojekti, missä mennään?
9. Lokakuun kilpailu
10. Viikkoharjoitusteemat vkot 41-45
11. Hyviä kisoja tarjolla
12. IPP Open pallopojat ja -tytöt
13. GT- shopista edullisia ostoksia
14. Seuran parhaat palkitaan pikkujouluissa



Syyslomalla to-pe 16.-17.10.

Ei viikko-ohjelman mukaisia harjoituksia. To-pe pelataan erillisen ohjelman mukaan. Palloiluhallin ilmoitustaululla lista, josta voi varata pelivuoroja. Etusijalla ne pelaajat, joilla muutenkin vuoro noina päivinä sekä kilpailuihin osallistuvat pelaajat. Menetetyn harjoitusvuoron korvataan mahdollisuuksien mukaan osallistumalla muiden ryhmien harjoitukseen. Tästä sovitaan Repen tai Susan kanssa.

VUOSIKOKOUS

Tervetuloa Grani Tennis r.y.:n vuosikokoukseen torstaina 20.11.08 klo 18 Kauniaisten kaupungintalolle. Kahvitarjoilu.



Tennisharjoituksissa opetellaan keskittymään



www.granitennis.fi

Tennisharjoituksissa opitaan lajitaitojen lisäksi muitakin "hyveitä". Keskittymisen on läsnä lähes kaikissa harjoitteissa. Pelaajan ajattelutapa vaikuttaa merkittävästi hänen suoritustasoonsa. On tärkeää, että jo pienet minitennispelaajat suhtautuvat harjoitteluun myönteisesti ja opettelevat sekä oppivat keskittymään siihen, mitä tehdään (aluksi lyhyempiä aikoja). Jokainen harjoitus mahdollistaa kehittymisen entistä paremmaksi hetkessä olijaksi ja sen myötä paremmaksi tennispelaajaksi. Tennisopetuksessa /-valmennuksessa pitäisi korostaa laaja-alaisemmin hiljentymisen merkitystä. Hiljentymisellä tarkoitan eräänlaista sisäänpäin suuntautunutta huomiokykyä. Sen opettelu ja hallitseminen parantaa keskittymiskykyä, suoritusvalmiutta ja vähentää virheitä sekä lisää huomattavasti tekemisen nautittavuutta. Kun harjoitustilanteessa aika menettää merkityksen ja pelaaja kokee ajattomuuden tunteen, on sisäinen hiljaisuus saavutettu. Tällöin jo pienikin "pelaajantaimi" oppii arvostamaan itseään ilman jatkuvaa suorittamista.

Kun valmentaja pystyy luomaan harjoituksissaan tällaisen "tilan", voi hän siirtyä takavasemmalle ja nauttia sekä katsoa kun pelaajat "leikkivät ja pitävät hauskaa". Parhaimmillaan leikkihän on tasainen tennisottelu, missä läsnä on mielihyvää, jännitystä, vapauden, rauhan ja muita syviä tunteita. Leikin ja leikinomaisuuden tulisi säilyä myös aikuisurheilussa, ja nämähän tunteet sisältyvät aina huippusuorituksiin.



On tärkeää oppia hiljentymään joka päivä

Matkalla Nuori Suomi- sinetti seuraksi

Seurassa on jo useimmissa ryhmissä käyty ns. pelisääntökeskustelut. Pelisääntö keskusteluissa lapset / nuoret sopivat yhteisistä pelisäännöistä, joita Grani Tennisin harjoituksissa noudatetaan.

Lasten ja nuorten pelisäännöt 2008-2009:

1. Käyttäydyn hyvin harjoituksissa
2. Kuuntelen ja noudatan valmentajan antamia ohjeita
3. Kannustan ja kunnioitan harjoituskavereitani
4. Yritän parhaani
5. Tulen ajoissa harjoitukseen, tennisvarusteet mukana



Vanhemmat ja valmentajat sopivat seuraavassa vanhempainillassa omat pelisääntönsä.

www.nuorisuomi.fi sivuilta löydät paljon hyvää materiaalia liittyen lasten liikuntaan

Grani Tenniksen junioreita kilpailuissa 12.9.– 5-10. :

12.-14.9. IPP Open FiTe Club, Helsinki P14:

- 1 krs. Juha Ellonen GT– Emil Aittokallio ÅLK 5-7,7-6,6-1
- 2.krs Juha Ellonen GT– Joonas Pajukoski NurTs 6-2,7-6
- 3.krs Juha Ellonen GT– Johannes Vehmas HVS 3-6, 5-7
- 1.krs Elias Axelsson GT– Johannes Virta TCP 0-6,2-6

19.-21.9.Boris Becker syyslokkoturnaus, Kotka P15

Alkulohko voitto Jonas Hallbäck GT

Cup-kaavio:

- 1.krs Jonas Hallbäck GT– Emil Kudel Smash 4-6, 7-6,6-2
- 2.krs Jonas Hallbäck GT– Ville-Petteri Ahti Smash 2-6,6-3,6-4
3. krs Jonas Hallbäck GT– Eero Vasa ÅLK 3-6,1-6 (FINAALI)

Otteluissa nähtiin taidokkaita esityksiä eikä dramatiikkaltakaan välttytty, kun 15-vuotiaiden poikien finaalissa pelannut Jonas Hallbäck kaatui pahasti heti ensimmäisessä erässä loukaten kätensä. Jonas pelasi ottelun sisukkaasti loppuun vain toisella kädellä mailaa pidellen, mutta voitto meni tällä kertaa turkulaiselle Eero Vasalle. Vasa kruunattiin tuplamestariksi, sillä tämä ÅLK-tennistä edustava ja osan vuodesta Espanjassa treenaava tennislupaus voitti myös P13-sarjan. (Smash kotisivu)

26.-28.9.JGP Turku, P16 Pääsarja:

1. krs Daniel Lassooy GT– Oscar Rpdriques TaTS 6-1, 4-6, 0-1 (RTD. Danielin selkä kipeytyi)

26.-28.9.JGP Tampere, P14 Karsinta:

- 1 krs Jonas Hallbäck GT- Lasse Alanen TaTS 7-6,6-3
- 2 krs Jonas Hallbäck GT– Henrik Tiittonen KirTe 3-6,3-6

3.-5.10. Aktia Open Espoo, P13 LOHKOT:

Benjamin Nyman GT– Teemu Tanninen SaTa 6-4,6-4
Benjamin Nyman GT– Petteri Silvanto HVS 2-6,6-7



Granhultin koulun valmennustunnit viikonloppuisin

alkavat 11. ja 12.10. Syy viivästyneeseen aloitukseen oli liikuntasalin remontin venähtäminen. Viikonloppuharjoituksiin ilmoittautumisjärjestelmän kautta ilmoittautuneiden ja joille siinä yhteydessä jo syntyi lasku, laskusta voi vähentää 72€. Viitenumero alkuperäisen laskun mukaan. Epäselvissä tapauksissa yhteys Repeen repe.jokinen@gmail.com

GT Shopista edullisia ostoksia

Varastosta löytyy tällä hetkellä: GT logolla varustettuja treenipaitoja (10€), hajakokoja GT verkkareista (45€), "Avain Tennikseen" kirjaa hintaan 15€, "Voita vastustaja, voita itsesi" eli henkisen valmennuksen klassikko "Inner Game of Tennis" (Timothy Gallaway) suomennos hintaan 10€. Tilaukset Repeltä tai netin kautta.



Lukeminen kannattaa aina

Tässä osiossa tullaan esittelemään GT ihmisiä. Esittelyn aloittaa P 15 ranking 1 Daniel Lassooy.

Pelaajaesittelyssä Daniel Lassooy

Nimi Daniel Lassooy

Tasoitus / +1, ranking 1 p15

Syntymävuosi 1993

Harjoittelumäärä viikossa (tennis) 7-9h

Harjoittelumäärä viikossa (oheis/muut lajit) 2h

Kilpaotteluiden määrä vuoden aikana 30- 40

Mailamerkki Wilson

Jänteen kireys 24 kg

Paras saavutus sm voitto p14, 2007

Paras voitto keskiarvallisesti Hubert Nervander

Valmentaja Repe

Tavoite tenniksessä tulla paremmaksi peluriksi

Peli, jonka haluan unohtaa ei tule mieleen

Pelaajaidoli Richard Gasquet

Paras treeni kaikki jos tulee hiki ja kehittyy

Mitä mieltä nelinpelistä se eroaa paljon kaksinpelistä

Mielimusiikki kaikki

Mielilyönti kämmen

Mieliruoka spagetit ja monet muut

Pahe menee joskus hermot

Hyve pystyn keskittymään tärkeissä tilanteissa



Daniel Lassooy GT

Hyviä kilpailuja tarjolla:

Hyvinkään lohkokisa, trenniotteluita aikapelinä, viisi 40 min. ottelua per pelaaja, 00-95 syntyneille **lauantai 8.11 klo 8.45-16.00.**

Turussa ÄLK-GT seuraottelu 99-98 syntyneille **sunnuntaina 16.11.** Joukkueessa kuusi poikaa ja kaksi tyttöä. Keräämme joukkuetta, joten kiinnostuneet, olkaa yhteydessä valmentajiin.



Tampereen lohkokisa, trenniotteluita aikapelinä, viisi 40 min. ottelua per pelaaja, 00-95 syntyneille **sunnuntai 23.11. klo 8.45-16.00.**

BMW Cup eli koulujen ja koululaisten mestaruuskilpailut Helsingissä, vuodenvaihteessa alkaen Tapaninpäivänä 26.12. Toivomme mahdollisimman monen osallistuvan ja autamme ilmoittautumisissa tarpeen mukaan. Kisa sopii niin edistyneille kilpapelaaajille kuin kisaamista aloitteleville. Minitennis pelataan sulkapallokentillä ja pehmeillä palloilla.

Olkaa lohkokisoista ja seuraottelusta yhteydessä valmentajiin, ilmoittautuminen kootusti seuran kautta. Muihin kisoihin täytyy pelaajien ilmoittautua henkilökohtaisesti, BMW Cup myös koulujen kautta.

Viikkoharjoitusteemat vko 41-45

Vko	Päivät	Yleisharjoitusteema	Lajiharjoitusteema	Muuta
41.	6.-12.10.	LENTOLYÖNNIT	tekniikka, suuntaaminen	TaNoKe, lajin huippujen esittely
42.	13.-19.10.	LENTOLYÖNNIT	hyökkäyslyönti + lentolyönti	TaNoKe, hengitys tenniksessä
43.	20.-26.10.	PERUSLYÖNNIT	kämmenkierto, liikkuminen	TaNoKe, tekemiseen keskittyminen
44.	27.10.-2.11.	PERUSLYÖNNIT	varmuus, suuntaaminen, liikkuminen	TaNoKe, tunteet tenniksessä ja niiden hallinta
45.	3.-9.11.	SYÖTTÖ + PERUSLYÖNNIT	kertausta, viitepelejä	TaNoKe, tennisterminologiaa englanniksi

Lokakuun kilpailu

Syyskuusta alkaen kaikilla GT jäsenillä on mahdollisuus osallistua ns. kuukausikilpailuun. Syyskuun kilpailuun ei osallistujia ollut, joten siihen voi osallistua vielä lokakuun ajan (31.10. asti). Syyskuun kilpailun monivalintatehtävän löydät kotisivuilta.

Lokakuun kilpailun tehtävänä on piirtää tennisaiheinen piirros. Piirustukset tulisi toimittaa omalle valmentajalle (viim.26.10. mennessä), joka tuo ne sitten Susalle. Piirustukset valokuvataan ja niitä voi ihailia GT kotisivuilla. Kaikkien piirustusten piirtäjien kesken arvotaan tavarapalkinto.

Jokaisen kk-kilpailun oikein vastanneiden kesken arvotaan tavarapalkinto ja kaikkien kk-kilpailujen osallistujien kesken arvotaan joulukuun kilpailun yhteydessä vielä hieno Nintendo DS pelikonsoli.



TULE PALLOPOJAKSI / PALLOTYTÖKSI IPP-OPEN TURNAUKSEEN 15.11-23.11.2008

IPP-OPEN tulee taas ! Jo kahdeksannetta vuotta peräkkäin järjestetään miesten ammattilais-
tennisturnaus ATP-challenger 125 000 \$ + H, Helsingissä Talin Tenniskeskuksessa. Mukana
tulevia sekä ulkomaalais- että suomalaishuippunimiä ! www.ippopen.net

Tarvitsemme turnaukseen runsaasti reippaita toimitsijoita : mm. pallopoikia ja -tyttöjä. Mukaan
otamme 65 junioria ilmoittautumisjärjestyksessä.

Jokainen pallopoika/tyttö saa työasukseen t-paidan ja verryttelyhousut. Asut saa omaksi turnauksen päätyt-
tyä. Työvuoropäivänä jokaiselle tarjotaan lämmin ateria ja lisäksi tarjolla on koko ajan välipalaa ja mehua. Van-
hemmille tiedoksi : Pallopoikien/tyttöjen työvuoropäivinä toinen vanhemmista pääsee ilmaiseksi seuraamaan otte-
luita.

Ensikertalaisille järjestämme koulutuksen tehtävään. Pallopoikien/tyttöjen jotka ovat olleet ennen vain yhdessä tur-
nauksessa 'uransa' aikana on osallistuttava vain yhteen koulutukseen !

Kiinnostuneet ottakaa yhteyttä Susaan tai Repeen mahdollisimman pian.

Halliprojekti etenee.....

Hallihankkeen urakoitsija on valittu ja raivaustyöt tontilla alkoivat 1.10 kello 8.47. Alustavan
suunnitelman mukaan halli avautuu käyttöön syksyllä 2009. Lajeina tietenkin tennis, mutta li-
säksi myös sulkapalloa, squashia, pingistä ja yli 600m2 tilat aerobisille lajeille kuten spinning ja
erilaiset tanssit. Myös Kauniaisten urheilupuisto Oy:n internetsivut avautuvat uudelleen syksyn
aikana ja sitä kautta tulee saamaan enemmän tietoa projektista ja itse hallin palveluista.

Seuran junioreiden pikkujoulut tennishallissa maanantaina 22.12. klo 13-15

- * palkitaan seuran parhaat juniorit
- * leikkimielisiä kilpailuja ja muuta ohjelmaa
- * pientä purtavaa
- * hyvää seuraa

TERVETULOA!



Marraskuun info ilmestyy 7.11.2008 (vko 45)



Valmennuksen yhteystiedot:

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