

BE FIT DON'T QUIT .BE

TENNISTEAM

Het doel van het Be Fit, Don't Quit ! tennisteam is een totale begeleiding aan te bieden aan tennissers die graag competitie spelen en zich verder willen ontwikkelen.

Een competitietennisser kan bij ons terecht voor:

- Tennistraining in groep en privé
- Conditietraining in groep en privé
- Individuele wedstrijdcoaching
- Mentale begeleiding
- Conditionele screening

Elk trainingsprogramma wordt **op maat** ingevuld naargelang de motivatie, doelen en noden van elke speler.

Ons team staat klaar voor **elke competitietennisser die 100% motivatie en wilskracht toont** om zichzelf te verbeteren.

We verwachten van elke speler en ouder dat zij de **Be Fit, Don't Quit! waarden & afspraken respecteren en naleven**. (meer info bij persoonlijk contact).

Het **Be Fit, Don't Quit! – team** bestaat uit:

- **Kristof Bosmans:** hoofdtrainer & verantwoordelijke – trainer A – ervaring op hoogste niveau België en internationaal jeugdniveau.
- **Bram Coene:** rijke ervaring als A – speler.
- **Linda Tibax:** verantwoordelijke voor de conditietrainingen – trainer A – Master L.O – voormalig Belgisch kampioene.
- **Raphaël Lambrechts:** ruime ervaring in het begeleiden van competitie spelers en als B-speler.
- **Ruben Vandewalle:** i.f.v. doorstroming Kidstennis naar programma's U7 en U9.

Meer info: kristof@befitdontquit.be – 0475.55.53.53

BE FIT DON'T QUIT .BE

TENNISTEAM

Programma's

- **U7** : Spelers tot maximum 7 jaar
 - **Selectie** vanuit kidstennis
 - Spelen competitie in Kidstoer **ROOD** of **U9 3** (Oranje)
 - **Basisprogramma: 2 x** / week tennistraining – groep en/of privé
 - **Basisprogramma** kan worden uitgebreid met extra tennistraining.

- **U9**: Spelers tot maximum 9 jaar
 - **Selectie** vanuit kidstennis, nieuwe spelers of bevestiging eerdere selectie
 - Spelen competitie in **U9 3 t/m U9 1 plus**
 - **Basisprogramma: 2 x** / week tennistraining – groep én privé
 - **Basisprogramma** kan uitgebreid worden met conditie – en tennistraining

- **U11**: Spelers tot maximum 11 jaar
 - Bevestiging eerdere selectie of nieuwe spelers.
 - Spelen competitie in **U11 2 tot 1 plus**
 - **Basisprogramma: 2 x / week** tennistraining groep én privé + **1 x** conditietraining
 - **Basisprogramma** kan uitgebreid worden met tennis – en conditietrainingen

- **U15 – U18**: Spelers vanaf 14 jaar
 - Bevestiging eerdere selectie of nieuwe spelers.
 - Spelen competitie in U15 2 t/m 1 plus en heren/dames reeksen.
 - **Basisprogramma: 2 x / week** tennistraining groep én privé + **1 x** conditietraining
 - **Basisprogramma** kan uitgebreid worden met tennis – en conditietrainingen