

TÄVLINGSGRUPP (regional/nationell) 10-12 år

Målet med träningen:

I tävlingsgrupp (**regional/nationellt**) jobbar vi med spelare som vill satsa hårt på sin tennis och bli en framstående tävlingsspelare. Syftet är att hjälpa spelaren i sin satsning och göra spelaren medveten om den kravbild som finns för att bli en tennisspelare på hög sverigenivå.

I denna kategori ställer vi tuffa men rimliga krav på spelaren, krav som vi tror kommer hjälpa spelaren att nå sina mål med sin tennis.

- Att sätta den tekniska delen, samt lära sig hur man spelar och agerar under match.

Kriterier för att anmäla sig i denna kategori:

- Tycka matcherspel är roligt och ha viljan att lära sig mer om detta.
- Rätt inställning och målmedvetenhet inför och på varje träningspass.
- Följa uppvärmnings/ efterprogram.
- Spela minst 65 tävlingsmatcher per år (dubbel inkluderat) eller minst 12 tävlingar.
- Att utföra annan fysisk träning.
- Träna minst 3 organiserade träningstimmar i veckan

Erbjuds:

- Extra träning inför specifika tävlingar
- Terminsprogram, seriespel, utbyte mot andra klubbar, sparring, tävlingsresor och träningsläger, sociala aktiviteter.
- Spela gratis på obokade banor med andra spelare/familj i klubben.

Nästa steg. Den träningsgrupp som individen hanterar och vill.

Ansvarig tränare:



Alexander Olsson



Lukas Larsson