



## **Klubb**

För entusiastiska spelare i åldern 11-19 år som är yngre spelare som börjat tävla och prioritera sin tennis eller äldre spelare som antingen trappat ner sin omfattande satsning och vill tävla lite mer kravlöst och kanske lägga mer tid på sina studier, annan idrott eller socialt. Tävlanget är mindre resultatnriktat men skall ändå uppmuntras i vår miljö. Spelaren erbjuds 2-3 timmars träning.

Ansvarig tränare är John Björksund och Leo Öberg.

MÅL MED KLUBBGRUPPEN	METODER
<ul style="list-style-type: none"><li>• Förberedelse inför ev. Collegespel</li><li>• Fortsätta uppmuntra tävlingsspel oavsett ålder och nivå</li><li>• Tävla på rätt nivå samt krydda med antingen regionala eller nationella mästerskap när det passar</li><li>• Introduceras till tränaryrket</li><li>• Motiveras att nå nationell nivå</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Träningsdagbok, frivilligt</li><li>• Veckoteman</li><li>• Uppvärmningsprogram och efterfys</li><li>• Fystester</li><li>• Tävlingsförslag</li><li>• Seriespel om uttagen</li><li>• Behjälplig vid ev college-förberedelse</li><li>• Prova på att hjälpa till som tränare</li><li>• Gruppmöten</li></ul>

### **Krav:**

- Uppmuntra omfattande tävlingsspel, minst 15 externa tävlingar per år.
- Vara behjälplig som tränare vid 1 tillfälle/termin.
- Seriespel, medverka i serielag vid uttagningar, prioriteras före individuella tävlingar.