



## Young Guns

För spelare som är 11–14 år och som är mycket ambitiösa med sin tennissatsning. Spelarna ska ha målsättningen att nå absoluta Sverige-toppen och visa detta i den dagliga träningen genom sin attityd på och utanför banan. För spelare i denna kategori är träningsupplägget individuellt anpassat. Ansvarig tränare för denna grupp är Aftab Baig.

MÅL MED YOUNG GUNS	METODER
<ul style="list-style-type: none"><li>• Skapa en teknisk, taktisk och mental verktygslåda</li><li>• Introducera tävlande i internationell miljö</li><li>• Skapa seriösa rutiner före, under och efter match och träning</li><li>• Lära spelarna att ta ansvar för sina prestationer på och utanför banan</li><li>• Fysisk grundträning</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Träningsdagbok</li><li>• Veckoteman</li><li>• Individuella Pass (dagtid)</li><li>• Gruppmöten</li><li>• Individuella Spelarmöten</li><li>• Tävlingsbevakning</li><li>• Fysisk träning</li><li>• Fystester</li><li>• Läger</li><li>• Tävlingsbevakning</li><li>• Klubbmatcher och Seriespel</li></ul>

### Krav:

- Spelaren har tennis som sin första prioritet.
- Sköter sin träning på och utanför banan på ett professionellt sätt.
- Vid uttagning till seriematcher så prioriteras detta före individuellt spel.
- Sköter sin träningsdagbok.
- Tävlings och träningsupplägg planeras i samråd med Ansvarig Tränare.
- Respektera tider.
- Högsta möjliga kvalitet på träning samt hög träningsintensitet.
- Ha koll på sitt material (hopprep, vattenflaska som räcker hela passet).
- Kontinuerligt deltagande i tävlingar i Stockholm, minst 1 extern tävling/månad utöver nedanstående.
- Spelaren ska hjälpa till som assisterande tränare minst 2 gånger per termin i Tennis Stockholms Lejonverksamhet.
- Obligatoriskt att ställa upp som bollkalle under Elitserien/Division 1 samt under Stockholm Open.

Från 12 års ålder ska man delta i JSM Inne (12 års cupen) och JSM Ute (12 års cupen), RM Inne och Ute, Junior-KM, SALK Open, Båstadtennis, Elite Hotels Next Generation Cup.

**Nästa steg:**

- Internationell, för spelare som tar sig upp på landslagsnivå.
- Nationell, 14–19 år, för spelare som håller hög nationell nivå.
- Region, 14–19 år, för spelare som inte uppfyller kraven för nationell eller internationell eller som tycker att kraven är för tuffa kan fortsätta spela i Regionsgruppen.