



Utvecklingsgrupp

För tävlingspelare som är 11–14 år, spelare kan först hamn i Utvecklingsgruppen på höstterminen det år spelaren fyller 11 år. Ansvarig tränare för denna grupp är Joakim Blomgren. Spelarna i denna grupp tilldelas fyra träningstimmar eller mer, med detta innefattar också större krav på spelaren i den dagliga träningen samt på familjen i aktivitetsnivå på helger och lov.

MÅL MED UTVECKLINGSGRUPPEN	METODER
• Skapa ambitiösa tävlingsspelare • Skapa en förståelse hos spelare och föräldrar vad en tennissatsning innebär • Skapa seriösa rutiner före, under och efter match och träning • Lära spelarna att ta ansvar för sina prestationer på och utanför banan • Fysisk grundträning • Skapa en teknisk, taktisk och mental verktygslåda	• Träningsdagbok • Uppvärmingsprogram och efterfys • Veckoteman • Läger • Tävlingsbevakning • Helgspel samt klubbmatcher och seriespel • Gruppmöten • Fystester • Tävlingsförslag

Krav:

- Spelaren har tennis som sin första prioritet.
- Respektera tider.
- Högsta möjliga kvalitet på träning samt hög träningsintensitet.
- Ha koll på sitt material (hopprep, vattenflaska som räcker hela passet).
- Vid uttagning till spel i Rookieserien eller 15-års serien ska det prioriteras före individuella tävlingar.
- Kontinuerligt tävlande i Stockholms-tävlingar, minst 1 extern tävling/månad utöver nedanstående.
- Spelaren ska hjälpa till som assisterande tränare minst två 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 deltaga 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:

Det finns fyra steg att gå från Utvecklingsgruppen:

- Tennisskolan. 10–19 år. För spelare och familjer som upplever kraven för tuffa så finns alltid tennisskolan som ett alternativ.
- Young Guns. För spelare mellan 11-14 år som är mycket ambitiösa i sin tennissatsning, följer ovanstående krav och potential att tillhöra Sverige-toppen i nivå.
- Region. 14–19 år. För aktiva tävlingsspelare.
- Nationell. 14–19 år. För aktiva tävlingsspelare på hög nationell nivå.