



Nationell

För spelare som är 11-19 år och som är mycket ambitiösa med sin tennissatsning. Nivåmässigt ska spelaren ha en spelnivå som är topp 10 i Sverige. För spelare i nationell gruppen är träningsupplägget individuellt anpassat. Ansvarig för denna grupp är John Björksund och Leo Öberg.

MÅL MED NATIONELLA GRUPPEN	METODER
<ul style="list-style-type: none">• Skapa spelaridentitet• Tennisspecifik fys• Att utmana om medaljer i mästerskapstävlingarna• Prestera i internationell miljö• Förbereda för seniorsatsning på heltid alternativt College• Förbereda spelaren för att medverka i klubbens seniorlag	<ul style="list-style-type: none">• Träningsdagbok• Veckoteman• Gruppmöten• Individuella Spelarmöten• Tävlingsbevakning• Uppvärmningsprogram och efterfys• Fystester• Vara behjälplig vid ev. Collegeansökan

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.
- Tillhöra topp 10 i Sverige och sträva efter mästerskapsmedaljer.
- Tävlings och träningsupplägg planeras i samråd med Ansvarig Tränare.