



Regional

För aktiva tävlingsspelare som är 11-19 år gamla. En spelare i denna kategori får minst 3 timmars tennisträning. Här påbörjas en satsning och man strävar hela tiden efter att utvecklas och "flytta fram sina mål" och strävar att komma med i den nationella gruppen. Det kan också vara gruppen för äldre tävlingsjuniorer som vill hålla mycket hög nivå i sin satsning fast kanske mer fokus på träning och regionalt tävlande. Spelare här har en hög regional nivå och tävlar flitigt.

Ansvarig tränare för denna grupp är John Björksund och Leo Öberg

MÅL MED REGIONSGRUPPEN	METODER
<ul style="list-style-type: none">• Förberedelse inför ev. Collegespel• Skapa spelaridentitet• Tennisspecifik fys• Fortsätta tävlingsatsa på juniortävlingar samt börja tävla på seniornivå när ålder och spelnivå är inne.• Introduceras till tränaryrket• Motiveras att nå nationell nivå	<ul style="list-style-type: none">• Träningsdagbok• Veckoteman• Tävlingsbevakning• Uppvärmningsprogram och efterfys• Fystester• Tävlingsförslag• Seriespel• Behjälplig vid College-Förberedelse• Prova på att hjälpa till som tränare• Gruppmöten

Krav:

- Delta i SM, RM, KM, SALK Open, Båstadtennis och Next Generation Cup.
- Tävla i minst 1 extern tävling/månad utöver ovanstående.
- Vara behjälplig som tränare vid 1 tillfälle/termin
- Seriespel, medverka i serielag vid uttagningar, prioriteras före individuella tävlingar.

Nästa steg:

- Klubb, för spelare som inte uppfyller eller tycker att kraven känns för tuffa kan fortsätta sin träning men avstå omfattande tävlingsspel.
- Nationell, för mycket ambitiösa spelare som vill utöka sin tennissatsning och som befinner sig på hög Sverige-nivå.

