

Tävlingsgruppen (Nationell och Regional)

I Tävlingsgruppen placeras elever med hög spelstyrka och omfattande tävlingsspel. Tävlingsgruppen är indelad i nivåerna Regional och Nationell. Vid träningarna kan spelare från dessa nivåer delta samtidigt.

Tävlingsgruppen – Regional

Ålder 12–18 år.

Träningsmängd 3–4 timmar/vecka.

Fysträning, grundprogram från LTK.

Gruppen består av ambitiösa spelare som vill framåt. Resultat, attityd, utveckling och/eller potential kan vara det som skiljer jämfört med nivå Nationell. De tävlar mycket flitigt med viss framgång, främst i Regionen. För att bli aktuell för Regional - gruppen bör man vinna fler matcher än man förlorar vid tävlingsspel.

Mål:

- Utveckla elevernas konkurrenskraft i tävlingar.
- Utveckla eleverna att gå vidare till nivå Nationell.
- Få eleverna att komplettera med träning på egen hand.

Förväntningar på spelaren:

- Komma i god tid till träningen och genomföra anvisat uppvärmningsprogram.
- Ha med sig racketar, vattenflaska och hopprep.
- Alltid göra sitt bästa vid både träning och match.
- Spela så många av mästerskapstävlingarna Regionsmästerskapen och Kalle Anka Cup som möjligt men bör även spela JSM inomhus och utomhus, Båstad och Salk.
- Bör utöver ovanstående tävlingar spela ytterligare 10 tävlingar.
- Bör föra träningsdagbok.
- Hålla anvisad tränare informerad om tävlingsplaneringen och resultat via e-post.

Förmåner för spelaren:

- Tillgodose en träningsdagbok om man önskar det.
- Får uppvärmningsprogram och efterfysprogram.
- Får vara med på klubbens fystester.

Tävlingsgruppen – Nationell

Ålder 12–18 år.

Träningsmängd 5–7 timmar/vecka

Individuellt fysupplägg.

På den här nivån är spelarna väldigt ambitiösa och strävar efter att utvecklas så mycket som möjligt. Resultat, attityd, utveckling och/eller potential kan vara det som skiljer jämfört med nivå Regional. Här hittar vi förhoppningsvis några av spelarna till LTK:s framtida serielag. De här eleverna spelar mestadels inom Sverige men kan prova på någon internationell tävling när tillfälle ges. Ett riktmärke är att spelarna i sin åldersgrupp är rankade topp 5 i Region Norr.

Mål:

- Utveckla eleverna så att de kan konkurrera om en plats i Tennis Norrs elitsatsning.
- Pojkar: Nå minst huvudtävling i mästerskapstävlingarna (JSM, Salk, Båstad), minst semi-final i Regionsmästerskapen.
- Flickor: Nå minst huvudtävling i mästerskapstävlingarna (JSM, Salk, Båstad), kvartsfinal i Regionsmästerskapen.
- Kunna, när åldern är inne, ta steget från framgångsrik juniorspelare till framgångsrik seniorspelare.

Förväntningar på spelaren:

- Komma i god tid till träningen samt genomföra anvisat uppvärmningsprogram samt efterfysprogram direkt efter träningen.
- Ha med sig minst 2 racketar, vattenflaska, hopprep.
- Alltid göra sitt bästa vid träning och match.
- Hålla tränarna uppdaterade med sin träningsdagbok, tävlingsplanering samt resultat.
- Följer anvisat fysprogram
- Att spela de stora mästerskapstävlingarna, JSM inomhus och utomhus, Salk Open och Båstadtennis, Regionsmästerskapen och Kalle Anka Cup.
- Att utöver ovanstående tävlingar delta i ytterligare 12 tävlingar.
- Om uttagen eller tillfrågad ställa upp på klubbaktiviteter såsom seriematcher, klubbmästerskap, träningsläger och Pro-Am, vara funktionär, linjedomare mm.

Förmåner för spelaren:

- Individuellt träningsupplägg.
- Individuella timmar med tränare mot avgift.
- Utvecklingssamtal 1–2 ggr per år.
- Fortlöpande uppföljning av träningsdagbok.
- Fystester.
- Ta del av UPP Sponsring