

Träningsinformation

Tävlingsspelare VT-12

Våra tränare har valt att informera lite om hur upplägget kommer att vara kring vårens tennisträning för er som ingår i tävlingsgruppen och tävlar.

Varje vecka jobbar vi efter ett träningstema för att skapa en bred variation med utgångspunkt från individen. Vissa veckor lägger vi ner mer tid på t.ex. teknikträning av ett visst slag, rörelseschema eller poängspel. Vi kommer i vår att jobba med två veckors individuell videoanalys på teknik, slagmönster, rörelseschema samt matchspel.

Vi kommer att ha ett organisererat fyspass/vecka på tisdagar 17.00–18.00. Du som tävlingsspelare förväntas att ha minst 90 % närvaro. Efter varje tennisträning ska du genomföra veckans fyspass som finns tillgängligt hallen, övningarna tar ca 20 min att genomföra, avsluta med stretching.

Lämna in en tävlingsplanering till oss där du skriver ner de tävlingar och seriematcher du kommer att spela. Den ska lämnas in senast 29 januari till Robin.

Alla tävlingsspelare ska ha nedan punkter innan/under träning:

- Bra rutiner (Uppvärmning, Kost, Stretching m.m.)
- Bra uppförande (När det går mindre bra)
- Bra inställning (Mot sig själv och andra)
- Bra vilja (Kämpa, Alltid ge 100 %)
- Bra koncentration (Fokuserad, På rätt saker)
- Bra närvaro (Fysträning, Tennisträning)
- Bra träningsflit (Tennisträning, Fys - på egen hand)