



# HLK LIIGA TEAM (U21)

## TAVOITE

Tavoitteena auttaa pelaajaa kohti kansallisen tenniksen kärkeä, sekä miesten/naisten liigajoukkueen runkopelaajaksi.

- HLK liigajoukkue
- Yliopistotennis (USA)

## KRITEERIT

- HLK Liigaryhmän pelaaja (liiga ja 1.divari)
- A-luokan pelitaso
- Pelaaja ja vanhemmat sitoutuvat valmentajan laatimaan valmennussuunnitelmaan

## SISÄLTÖ

- Tennisharjoitukset 5-7krt/vko
- Harjoitusviikkoja vuodessa 48
- Ohjatut oheistreenit 2krt/vko + omatoiminen harjoittelu
- Henkilökohtainen harjoitusohjelma tennikseen ja fyysiseen harjoitteluun
- Pelaajan ja valmentajan laatima kilpailusuunnitelma
- Kilpailuseuranta JGP, SM, ITF (kotimaassa), FJT, FT
- Kilpailukalenteriin merkityistä kisoista valmentaja mukana vähintään 8 kilpailussa

## VELVOLLISUUDET

- Koulun järjestäminen siten, että harjoitus- ja kisasuunnitelma toteutettavissa
- HLK:n edustaminen kilpailuissa ja sarjatenniksessä
- Seuran muut edustustehtävät

## HINTA

- Määräytyy henkilökohtaisen valmennussuunnitelman perusteella
- 5-7 (ka.6) lajiharjoitusta + 2 oheisharjoitusta/vko= 7260€/vuosi

## HAKU

- Kaudelle 2021-2022 sähköpostitse sami.ikonen@hlk.fi 6.6.2021 mennessä
- HLK:n kilpavalmennustiimi (valmennuspäällikkö ja kilpavalmentajat) valitsee pelaajat