

# Så här gör vi i Team Hellas Tennisakademi

Vi värderar högt:

- Synen att vi är i ständig utveckling och alltid kan ta steg vidare.
- Att vi ser varje utmaning och chans att få jobba hårt med något som en möjlighet till utveckling.
- Att misstag och förluster är ett måste i massor och bara en viktig byggsten i processen att utvecklas.

Vi gör varandra bra genom att hjälpa varandra till utveckling!

## Praktiskt

Vi kommer alltid i god tid till träning och match. Har ordning på material och utrustning.

Vi kör alltid ett träningspass på minst 120 min. Inkluderat uppvärmning, tennis, fysprogram och återhämtning. För 10 år och yngre gäller minst 90 min.

Vi ställer upp och hjälper klubben vid tävlingar, tält- och banarbeten och andra aktiviteter. Föräldrar till akademispelare har krav på sig ställa upp vid så många som möjligt av dessa tillfällen också, samt att hjälpa till med andra uppgifter för att avlasta klubben vid behov.

Vi ställer alltid upp och representera klubben i seriespel om man blir uttagen.

Vi lägger en målsättning och plan för varje år tillsammans med tränarna.

Vi är snabba att meddela tränaren när vi inte kan komma på träningen.

Vi söker egen träning så ofta vi har chansen. Och utnyttjar i möjligaste mån lov och ledighet (speciellt sommaren) till flitigt tävlande och tränande.

Har vi kontakt med andra tränare utanför Akademin, så synkroniserar vi det med klubbens upplägg.

Vi har obligatorisk närvaro på den gemensamma tisdags-fysen.

## Tävlingsdos

**Aspiranterna** har krav på sig att varje år minst delta i **20 tävlingsklasser** (singel/dubbel), samt helst **spela alla de stora tävlingarna** som SM inne och ute, Salk Open, Båstadtennis och Sthlm Junior Tour. Internationellt spel efter individuellt behov. **Utmanarna** skall varje år minst delta i **10 tävlingsklasser**.