SWEDISH
TENNIS ACADEMY
HOSTED BY FAIR PLAY TK
EST. 2017

STA TEAM TRÄNING

För juniorer som vill avancera till internationella turneringar (12-18 år)

Träningstid

Vardagar 07:00–15:00 (måndag–fredag). Möjlighet till träning finns också på lov och studiedagar. Då har vi i regel större flexibilitet med tider för passen.

Grundidé

- Spelarna kontaktar själva varandra för att sätta upp träningar.
- STA Team bygger på träning med två spelare eller fler samtidigt.
- Fokus på självständighet, tävlingslik träning och sparringkultur.

Struktur & upplägg

- Alla ansvarar för att själva ta initiativ och kontakta andra spelare.
- Man kan välja att spela 1-3 timmarspass och man kan spela upp till fem timmar på banan per dag.
- Möjlighet att arrangera heldagspass eller tvådagarspass (vid övernattning ordnar spelarna själva boende).

Träningsinnehåll

- Tekniskt: i samråd med hemmatränare.
- Taktiskt: poängträning, scenariospel, matchsimulering.
- Mentalt: fokus, mindset, tävlingslik träning.
- Fysiskt: snabbhet, rörlighet, uthållighet tennisspecifikt

Fördelar

- Utvecklar ansvar och självständighet – viktiga nycklar på internationell nivå.
- Bygger sparringkultur och lagkänsla trots individuell idrott.
- Flexibiliteten gör att spelarna kan styra träningen efter sina behov.
- Förbereder för verkligheten på internationella touren, där spelare ofta organiserar träning och sparring.

Priser

- Två spelare 495 kr/timme per person.
- 3-6 spelare 395 kr/timme per person.
- Pris inkluderar banhyra & coach.
- Vid fyra spelare eller fler används två banor och två coacher.

Kontakta oss för mer info och stöd med att hitta upplägg.

Joakim Henriksson, joakim.henriksson@swedishtennisacademy.se
David Ekerot, david.ekerot@swedishtennisacademy.se