

**Samling 12.-13. november 2022 i Drammen TK sitt anlegg  
09.00 – 16.00 begge dager.**



Samlingen er for regionens «toppspillere» i alders gruppene **U14, U16 og U19** med totalt 24 spillere

Målgruppen på denne samlingen vil være de som ligger på nivået rett under bruttotroppen til NTF. Uttaket følger den oppdaterte UTR rankingen, og 4 spillere i hver klasse blir spesifikt invitert (med en reserve i hver klasse)

**Samlingene** i regionen skal være et supplement til den daglige klubbtreningen og en motivasjon for spillerne som ikke kommer med på landslag og andre arrangementer til videre satsing. Vi vektlegger holdninger, innsats, kamptrening, taktikk og fysisk trening på de aktuelle samlingene. Fokus vil være på både double og single.

**Tema for denne samlingen**

Det vil bli mye fokus rundt fotarbeid, spillemønstre og presisjon. Treningen er som alltid mye «game based approach» på våre samlinger.

I tillegg til 2 til 3 økter tennis per dag, vil det også bli en minst en økt med fysisk trening per dag med en del tennis spesifikke øvelser.

**Agenda, begge dager.**

09.00	Oppmøte
12.00 – 13.00	Felles lunsj
16.00	Avslutter

**Egenandel pr. spiller**

Egenandel på hver samling er kr 850,- (spillere som ikke møter blir belastet egenandel). Faktura sendes ut på dette og egenandelen inkluderer tennis, fystrening og lunsj.

**Trenere:** Henning Wold og Christer Francke + egen fystrener

**Utstyrliste:** Hoppetau, joggesko, vannflaske, gummistrikk, håndkle, innesko og skift



**TENNISREGION  
ØSTLAND VEST**