

* Turniej Tenisowy Korciaków WITAMY WIOSN !

Sobota - 2 kwietnia 2011

mikro - tenis

Trener: Sykstus Szajda

10:30 - 11:30
- grupy początkowe /2003 i młodsze /
11:30 - 12:30
- grupy początkowe /2002 i starsze /

mini - tenis

Trener: Ania Smarsz
Ania Baron

13:00 - 15:00
- grupy grające na jedno i dwa korytkach

midi - tenis

Trener: Alicja Stojarska

15:00 - 16:30
- grupy grające na 3/4 kortu

makro - tenis

Trener: Alicja Stojarska
Sykstus Szajda

16:30 - 18:30
- grupy grające na całym kortach



**KLUB
KORCIĄKÓW**

Partnerzy:



POZIOM	WIEK	PILKI	KORT	RAKIETY*	WSPÓŁZAWODNICZWO**	CHARAKTERYSTYKA
	do ok. 5-6 lat (początek treningów)	pilka z gąbki	8-9 m x 5-6 m	17 - 19" (43-48 cm)	1 tie break (do 7), wyłącznie w grupach (zwykła nieobrotowa)	Rozwój wszechstronnej sprawności fizycznej poprzez gry i zabawy. Otwarcie na sprzętem, piłką i rakietą. Nauka podstawowych umiejętności taktycznych (uzyskanie piłki w korcie) oraz technicznych (bow, czucie piłki oraz trafienie piłki przed sobą).
	do 7-8 lat	75% wolniejsza od piłki żółtej	11-12 m x 5-6 m	17 - 19/21" (43-48 cm)	1 super tiebreak lub 2 krótkie tie breaki, Wyłącznie w grupach (zwykła nieobrotowa)	Dalzy rozwój sprawności ogólnej oraz kolejnych umiejętności taktycznych (ograniczenie "przebiegnięć") oraz technicznych (prawidłowe chwytanie oraz początki przydatnych "pełnych" uderzeń).
	do 9 lat	50% wolniejsza od piłki żółtej	18 m x 6,5-8,23 m	21-25" (53-63 cm)	1 set do 4 gemów, 3/3 tie breaki. W grupach lub system mieszany.	Kontynuacja rozwoju sprawności ogólnej, zwiększa szybkości i zwinności. Młodzi gracze mogą rozwinąć swoje umiejętności techniczne i taktyczne w 5 sytuacjach meczowych*** a ich gra już przypomina "dorosły" tenis.
	do 10 lat	25% wolniejsza od piłki żółtej	Kort pełnowymiarowy	max. 26" (do 66 cm)	2 krótkie sety (do 4 gemów), punktacja "No ad". Super tiebreak zamiast 3-ego seta. System w grupach mieszany ewentualnie "diabanki" (także o miejscu).	Dalzy rozwój sprawności ogólnej (podstawowych umiejętności technicznych), uwalnianie prawidłowej techniki, poszerzenie i ulepszenie stylu gry. Zwiększenie umiejętności wykorzystania przewidywania taktycznego w poszczególnych sytuacjach meczowych.
	powyżej 10 lat	Piłka żółta	Kort pełnowymiarowy	26-27"	2 sety do 6 (no ad, tie break 5/5), 3 set - super tiebreak.	Po przejściu wcześniejszych poziomów zawodnik jest gotowy do treningu i rywalizacji żółtą piłką na kortach o pełnych wymiarach.

* Generalne zalecenie: głowa rakietki swobodnie trzymanej w dłoni powinna być oddalona od ziemi o ok. 5 cm.
** Generalne zalecenie: wszyscy uczestnicy każdych zawodów powinni rozegrać tę samą liczbę spotkań, możliwie na swoim poziomie.
*** Sytuacje meczowe: serwis, return, atak z dośrodkiem do siatki, obrona gdy przeciwnik atakuje z dośrodkiem do siatki, obaj zawodnicy grają z głębi kortu, z linii końcowej.
**** Rozwiązania taktyczne: utrzymanie piłki w grze, zmuszanie przeciwnika do biegania, wykorzystanie swoich silnych stron, łusowanie słabych, zmuszanie przeciwnika do błędów poprzez wykorzystanie jego słabszych stron.

Informacje:

zapisy do 1 kwietnia 2011:
recepcja, tel. 61 899 10 20
mail: office@kortowo.com.pl
wpisowe: 30 zł

Kliknij
zapisz si
na turniej

