

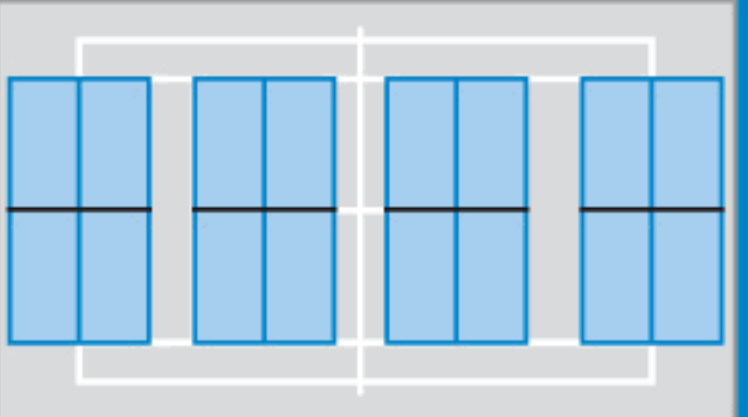


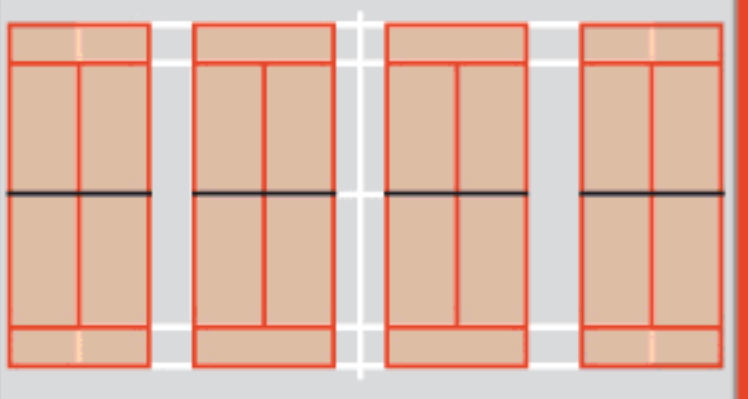


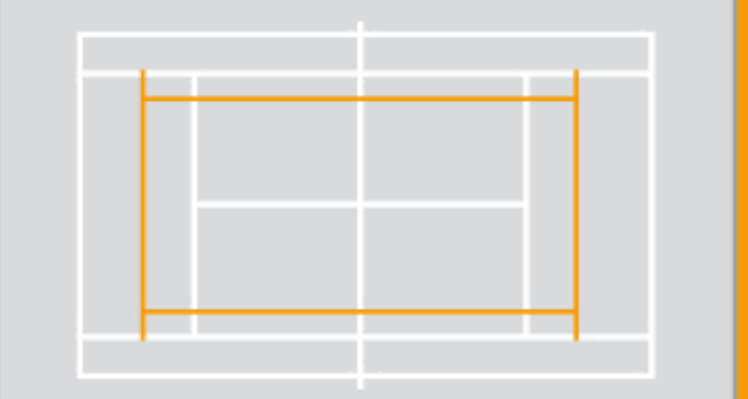


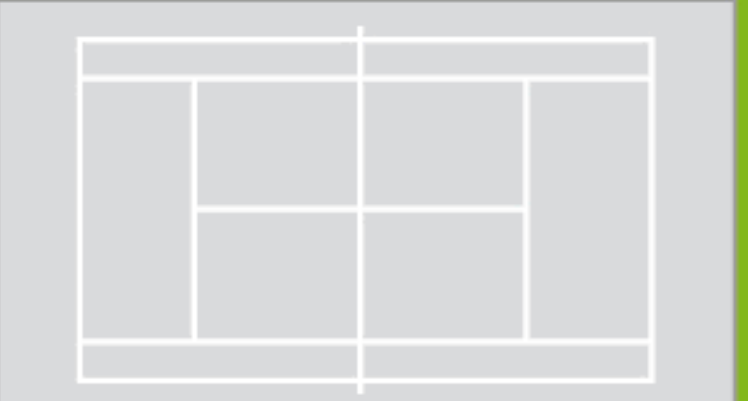


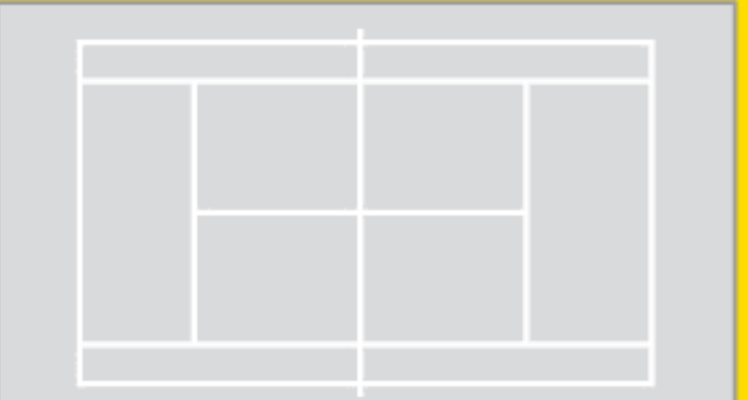


Poziomy programu Tenis 10

POZIOM	WIEK	PIŁKI	KORT	RAKIETY*	WSPÓLZAWODNICTWO**	CHARAKTERYSTYKA
	do ok. 5-6 lat (początek treningów)	 piłka z gąbki	 8-9 m x 5-6 m	17 - 19" (43-48 cm)	1 tie break (do 7), wyłącznie w grupach (zwycięzca nieistotny).	Rozwój wszechstronnej sprawności fizycznej poprzez gry i zabawy. Oswojenie ze sprzętem, piłką i rakiętą. Nauka podstawowych umiejętności taktycznych (utrzymanie piłki w korcie) oraz technicznych (tzw. czucie piłki oraz trafianie 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 krótki tie breaki. Wyłącznie w grupach (zwycięzca nieistotny).	Dalszy rozwój sprawności ogólnej oraz kolejnych umiejętności; taktycznych („gonienie” przeciwnika), oraz technicznych (prawidłowe chwytty oraz początki przyszłych „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 break. W grupach lub system mieszany.	Kontynuacja rozwoju sprawności ogólnej, zwłaszcza szybkości i zwinności. Młodzi tenisiści stosują różnorodne sposoby rozegrania akcji we wszystkich 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 ew. „drabinka” (ale o miejsca).	Dalszy rozwój sprawności ogólnej i podstawowych umiejętności technicznych; utrwalanie prawidłowej techniki, praca nad bardziej zaawansowanymi uderzeniami oraz wszechstronnym stylem gry. Zawodnicy potrafią zastosować wszystkie podstawowe rozwiązania taktyczne**** 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 – supertiebreak.	Po przejściu wcześniejszych poziomów zawodnik jest gotowy do treningu i rywalizacji żółtą piłką na korcie o pełnych wymiarach.

* Generalne zalecenie: głowa rakiety swobodnie trzymanej w dłoni powinna być oddalona od ziemi o ok. 5 cm.

** Generalne zalecenie: wszyscy uczestnicy każdego zawodów powinni rozegrać tę samą liczbę spotkań, możliwie na swoim poziomie.

*** Sytuacje meczowe: serwis, return, atak z dojściem do siatki, obrona gdy przeciwnik atakuje z dojściem 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, tuszowanie słabych, zmuszanie przeciwnika do błędów poprzez wykorzystanie jego słabszych stron.