

GRAFIK TRENINGÓW GRUPOWYCH AKADEMII TENISA 2022/2023

LEGENDA

Godz.	PONIEDZIAŁEK						Godz.	WTOREK						Godz.	ŚRODA						Godz.	CZWARTEK						Godz.	PIĄTEK						Godz.	SOBOTA						Godz.	NIEDZIELA					
07:00							07:00						07:00						07:00						07:00							07:00						07:00										
08:00				DOROŚLI CLUB			08:00				DOROŚLI BASIC		08:00				DOROŚLI CLUB	DOROŚLI CLUB	08:00				DOROŚLI BASIC+		08:00						DOROŚLI BASIC	DOROŚLI CLUB	08:00															
09:00				DOROŚLI CLUB+ (1,5h)			09:00				DOROŚLI PRO (2h)		09:00				DOROŚLI CLUB	DOROŚLI CLUB	09:00				DOROŚLI CLUB		09:00	DOROŚLI CLUB	CLUB	CLUB	DOROŚLI CLUB	NIEBESKA	CZERWONA	CLUB	TENISÓWKA	09:00		DOROŚLI BASIC	DOROŚLI BASIC	BASIC										
10:00							10:00						10:00						10:00						10:00			CLUB	CLUB	CLUB	CLUB	NIEBESKA	CZERWONA	TENISÓWKA	10:00	DOROŚLI CLUB	CZERWONA	NIEBESKA	TENISÓWKA									
11:00							11:00						11:00						11:00						11:00					CLUB	NIEBESKA	CZERWONA	TENISÓWKA	11:00			DOROŚLI CLUB	TENISÓWKA										
12:00							12:00						12:00						12:00						12:00						CLUB+	CLUB-	CLUB	12:00		BASIC	BASIC	DOROŚLI CLUB										
13:00							13:00						13:00						13:00						13:00						CLUB-	CLUB-	BASIC	13:00				DOROŚLI CLUB										
14:00							14:00						14:00						14:00						14:00							DOROŚLI CLUB	DOROŚLI BASIC	14:00														
15:00							15:00						15:00						15:00						15:00									15:00														
16:00	DOROŚLI BASIC	DOROŚLI CLUB	PRO	BASIC	CZERWONA	TENISÓWKA	16:00				PRO	NIEBESKA	CZERWONA	TENISÓWKA	16:00			PRO	CLUB	BASIC	NIEBESKA	CZERWONA	TENISÓWKA	16:00						BASIC	NIEBESKA Trener	CZERWONA	TENISÓWKA	16:00		PRO	CLUB	CLUB										
17:00	CLUB	CLUB	CLUB	NIEBESKA	CZERWONA	TENISÓWKA	17:00				PRO	CLUB	PRO	CLUB	17:00	DOROŚLI BASIC		CLUB	CLUB	NIEBESKA	CZERWONA	TENISÓWKA	17:00						PRO	CLUB+	CLUB	17:00	CLUB	PRO	PRO	BASIC+												
18:00					PRO	CLUB	18:00				DOROŚLI PRO (1,5h)	DOROŚLI PRO (2h)	PRO	CLUB	18:00			PRO		CLUB	CLUB	CLUB	18:00	DOROŚLI PRO (2h)	CLUB	PRO	PRO	CLUB	CZERWONA	NIEBESKA	TENISÓWKA	18:00		DOROŚLI CLUB	CLUB													
19:00		DOROŚLI CLUB	DOROŚLI CLUB	DOROŚLI CLUB	DOROŚLI BASIC	DOROŚLI CLUB	19:00				DOROŚLI PRO (1,5h)	DOROŚLI PRO (2h)	DOROŚLI BASIC	CLUB	19:00					DOROŚLI BASIC	DOROŚLI BASIC	CLUB	19:00						DOROŚLI BASIC	DOROŚLI BASIC	CLUB	19:00	DOROŚLI PRO (1,5h)	DOROŚLI BASIC	DOROŚLI CLUB	DOROŚLI BASIC												
20:00				Doroś BASIC	DOROŚLI CLUB		20:00				DOROŚLI CLUB	DOROŚLI PRO	DOROŚLI CLUB	DOROŚLI CLUB	20:00					DOROŚLI BASIC	DOROŚLI CLUB	DOROŚLI CLUB	DOROŚLI CLUB	20:00						DOROŚLI PRO (2h)	DOROŚLI PRO (1,5h)	DOROŚLI CLUB	DOROŚLI CLUB	20:00				DOROŚLI BASIC	CLUB									
21:00			Doroś CLUB	DOROŚLI BASIC	DOROŚLI CLUB	DOROŚLI CLUB	21:00				DOROŚLI PRO (2h)	DOROŚLI PRO (1,5h)	DOROŚLI BASIC	DOROŚLI BASIC	21:00					DOROŚLI BASIC	DOROŚLI CLUB	DOROŚLI CLUB	DOROŚLI CLUB	21:00						DOROŚLI PRO (1,5h)				21:00				Doroś CLUB										
22:00					DOROŚLI BASIC		22:00								22:00						DOROŚLI BASIC	DOROŚLI CLUB (1,5h)		DOROŚLI CLUB	22:00						DOROŚLI PRO (2h)				22:00													

TENISÓWKA	grupy przeznaczone dla dzieci w wieku 3-5 lat, prowadzone wg scenariuszy przygotowanych przez Tenisówki, z użyciem rekwalifytów
NIEBESKA	grupy przeznaczone dla dzieci w wieku 5-7 lat, prowadzone zgodnie z metodyką Tenis10 - miękkie piłki, mini-siatki, krótkie rakiety
CZERWONA	grupy przeznaczone dla dzieci w wieku 6-8 lat, prowadzone zgodnie z metodyką Tenis10 - miękkie piłki, mini-siatki, krótkie rakiety
POMARAŃCZOWA	grupy przeznaczone dla dzieci w wieku 9-10 lat, prowadzone zgodnie z metodyką Tenis10 - miękkie piłki, duży kort
ZIELONA	grupy przeznaczone dla dzieci w wieku 10-11 lat, rozgrywane na dużym kortcie, miękkie piłki są używane w zależności od poziomu gry
BASIC	grupy młodzieżowe dla osób w wieku 10-18 lat, treningi prowadzone są przy użyciu twardych piłek na dużym kortcie tenisowym
BASIC	dla początkujących, lub wracających do gry po długiej przerwie. Cel to w jak najkrótszym czasie, przygotowanie uczestników do czepiania radości z gry nie tylko pod okiem trenera, ale też samodzielnej. Nauka podstawowej techniki wykonywania najważniejszych zagrań w tenisie. W początkowej fazie nauki często stosowane są metodyczne piłki o obniżonej kompresji ułatwiająca grę.
CLUB	dla osób na poziomie średnio zaawansowanym. Treningi skupiają się na doskonaleniu techniki uderzeń, różnicowaniu zagrań (np. stosowanie różnic rotacji, zmiany kierunków i szybkości piłek). Jednocześnie zwracają uwagę na zagadnienia dotyczące taktyki gry. Dobra propozycja dla osób, które szukają okazji do regularnej gry z osobami na zbliżonym poziomie, lub myślą w przyszłości o uczestnictwie we współzawodnictwie podczas klubowych, amatorskich turniejów lub w lidze TENES Challenge.
PRO	dla osób regularnie grających, na wysokim, amatorskim poziomie. Propozycja dla tych, którzy szukają możliwości rywalizacji sportowej na wysokim poziomie. Zarówno w obszarze technicznym, jak i taktycznym treningi grup Pro poruszają zaawansowane zagadnienia, a jednostki treningowe trwają najczęściej 1,5h lub 2h. Gracze z grup Pro bardzo często uczestniczą w rozgrywkach ligi TENES Challenge, a także w klubowych i międzklubowych turniejach dla zaawansowanych amatorów.