

GRAFIK TRENINGÓW GRUPOWYCH AKADEMII TENISA 2023/2024

PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK		SOBOTA		NIEDZIELA		LEGENDA		
Godz.	Godz.	Godz.	Godz.	Godz.	Godz.	Godz.	Godz.	Godz.	Godz.	Godz.	Godz.	Godz.	Godz.	Godz.	Godz.	
07.00															TRENING	rozwój koordynacji i wszechstronnej sprawności, ukierunkowane na techniki motoryczne specyficzne dla tenisa. Grupy wiekowe 7-10 lat i 10-14 lat
08.00															NIEBESKA	grupy przeznaczone dla dzieci w wieku 5-7 lat, prowadzone zgodnie z metodyką Tenis10 - miękkie piłki, mini-siatki, krótkie rakietki
09.00															CZERWONA	grupy przeznaczone dla dzieci w wieku 6-8 lat, prowadzone zgodnie z metodyką Tenis10 - miękkie piłki, mini-siatki, krótkie rakietki
10.00															POMARAŃCZOWA	grupy przeznaczone dla dzieci w wieku 9-10 lat, prowadzone zgodnie z metodyką Tenis10 - miękkie piłki, duży kort
11.00															ZIELONA	grupy przeznaczone dla dzieci w wieku 9-11 lat, rozgrywane na dużym korcie, miękkie piłki są używane w zależności od poziomu gry
12.00															ŻÓLTA	grupy młodzieżowe dla osób w wieku 10-18 lat, treningi prowadzone są przy użyciu twardej piłek na dużym korcie tenisowym
13.00															BASIC	dla osób rozpoczynających swoją przygodę z tenisem. Trening nastawiony jest na naukę podstawowych uderzeń, zasad gry i doskonalenie koordynacji. Po 2 miesiącach grupa automatycznie przechodzi na poziom BASIC+.
14.00															BASIC+	dla osób znających podstawowe uderzenia i potrafiących je wykonać w wolnym tempie, ale nadal mających małe doświadczenie i pracujących nad utrzymaniem piłki w grze. Uczestnicy, którzy trenowali w grupie BASIC, lub mają znajomość z miesiącami staż gry z tenisem (indywidualnie lub grupowo), lub wciągają do gry po przerwie.
15.00															BASIC+	dla osób na poziomie średnio zaawansowanym. Uczestnicy, którzy trenowali w grupie BASIC+, lub mają co najmniej 6 miesięcy staż gry z tenisem (indywidualnie lub grupowo), lub wracają do gry po przerwie. Treningi skupiają się na doskonaleniu techniki uderzeń, odczuciu zagran-gra, wprowadzaniu różnych rodzajów zmian kierunku i wysokości piłki. Wprowadzenie podstawy taktyki gry. Dobra propozycja dla osób, które myślą w przyszłości o uczestnictwie we współzawodnictwie podczas klubowych, amatorskich turniejów lub w lidze TENIS Challenge.
16.00															BASIC+	dla osób na poziomie zaawansowanym. Uczestnicy, którzy trenowali w grupie CLUB, lub mają co najmniej 12 miesięcy staż gry z tenisem (indywidualnie lub grupowo), lub wciągają do gry po przerwie. Uczestnicy mają spójną technikę gry na poziomie zaawansowanym. Potrafą odczuwać zagrania (staż, warunki, tempo) oraz znajdź podbijany takt. Trening skupiają się na doskonaleniu we wszelkich stajach technicznych (wymagalny poziom) uderzenia. Dobra propozycja także dla osób, które skwapliwie rozgrywają mecze turniejowe/współzawodnictwie, skłaniających regularnie udział do gry na wyższym poziomie.
17.00															BASIC+	dla osób regularnie grających, na bardzo wysokim, amatorskim poziomie, (bardziej byłych zawodników. Zarówno w obszarze technicznym, jak i taktycznym treningi grup PRO skupiają się na zaawansowanych zagadnieniach, a jednostki treningowe trwają najczęściej 1,5h lub 2h. Propozycja dla osób, które bardzo często rozgrywają mecze turniejowe/współzawodnictwie, skłaniających regularnie udział do gry na bardzo wysokim poziomie.
18.00															BASIC+	dla osób regularnie grających, na bardzo wysokim, amatorskim poziomie, (bardziej byłych zawodników. Zarówno w obszarze technicznym, jak i taktycznym treningi grup PRO skupiają się na zaawansowanych zagadnieniach, a jednostki treningowe trwają najczęściej 1,5h lub 2h. Propozycja dla osób, które bardzo często rozgrywają mecze turniejowe/współzawodnictwie, skłaniających regularnie udział do gry na bardzo wysokim poziomie.
19.00															BASIC+	dla osób regularnie grających, na bardzo wysokim, amatorskim poziomie, (bardziej byłych zawodników. Zarówno w obszarze technicznym, jak i taktycznym treningi grup PRO skupiają się na zaawansowanych zagadnieniach, a jednostki treningowe trwają najczęściej 1,5h lub 2h. Propozycja dla osób, które bardzo często rozgrywają mecze turniejowe/współzawodnictwie, skłaniających regularnie udział do gry na bardzo wysokim poziomie.
20.00															BASIC+	dla osób regularnie grających, na bardzo wysokim, amatorskim poziomie, (bardziej byłych zawodników. Zarówno w obszarze technicznym, jak i taktycznym treningi grup PRO skupiają się na zaawansowanych zagadnieniach, a jednostki treningowe trwają najczęściej 1,5h lub 2h. Propozycja dla osób, które bardzo często rozgrywają mecze turniejowe/współzawodnictwie, skłaniających regularnie udział do gry na bardzo wysokim poziomie.
21.00															BASIC+	dla osób regularnie grających, na bardzo wysokim, amatorskim poziomie, (bardziej byłych zawodników. Zarówno w obszarze technicznym, jak i taktycznym treningi grup PRO skupiają się na zaawansowanych zagadnieniach, a jednostki treningowe trwają najczęściej 1,5h lub 2h. Propozycja dla osób, które bardzo często rozgrywają mecze turniejowe/współzawodnictwie, skłaniających regularnie udział do gry na bardzo wysokim poziomie.
22.00															BASIC+	dla osób regularnie grających, na bardzo wysokim, amatorskim poziomie, (bardziej byłych zawodników. Zarówno w obszarze technicznym, jak i taktycznym treningi grup PRO skupiają się na zaawansowanych zagadnieniach, a jednostki treningowe trwają najczęściej 1,5h lub 2h. Propozycja dla osób, które bardzo często rozgrywają mecze turniejowe/współzawodnictwie, skłaniających regularnie udział do gry na bardzo wysokim poziomie.