

PLAN ZGRUPOWANIA

WTOREK (9.07.2024)

11:00-12:00 TRENING MOTORYCZNY

- technika poruszania się po korcie
- podstawowe zasady ustawienia do piłek w różnych sytuacjach meczowych
- atak, obrona, równowaga sił
- pozycja otwarta, boczna i półotwarta

12:0-13:30 TRENING TENISOWY

- zastosowanie prawidłowej techniki ustawiania się do piłek
- gry w obronie, ataku i równowadze sił
- schematy taktyczne

13:30-14:00 SPARINGI

- gry szkolne z akcentem na ganiecie przeciwnika
- unikanie środkowej strefy kortu

ŚRODA (10.07.2024)

11:00-12:00 TRENING MOTORYCZNY

- technika pracy nóg przy siatce
- - prawidłowa praca nóg przy woleju i smeczku
- naskok jako podstawa przygotowania do uderzenia
- technika poruszania się przy siatce w różnych sytuacjach meczowych
- wolej przygotowawczy, kończący, gra w obronie

12:0-13:30 TRENING TENISOWY

- gra przy siatce - technika woleja i smeczka
- atak do siatki w pierwszym tempie po krótkiej piłce

13:30-14:00 SPARINGI

- gry szkolne z akcentem na ganiecie przeciwnika
- unikanie środkowej strefy kortu
- gry szkolne z akcentem na grę przy siatce
- gry deblowe

CZWARTEK (11.07.2024)

11:00-12:00 TRENING MOTORYCZNY

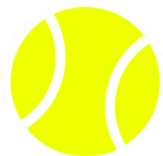
- koordynacja - najważniejsza cecha motoryczna dla tenisistów
- trening stacyjny

12:0-13:30 TRENING TENISOWY

- serwis i return - najważniejsze uderzenia w tenisie
- kick serwis - najbardziej skuteczny serwis w wieku juniorskim

13:30-14:00 SPARINGI

- mini turniej tenisowy



T[-N-]S
AKADEMIA TENISA

Wakacyjne Zgrupowania 2024

PLAN ZGRUPOWANIA

WTOREK (16.07.2024)

11:00-12:00 TRENING MOTORYCZNY

- technika poruszania się po korcie
- podstawowe zasady ustawienia do piłek w różnych sytuacjach meczowych
- atak, obrona, równowaga sił
- pozycja otwarta, boczna i półotwarta

12:0-13:30 TRENING TENISOWY

- zastosowanie prawidłowej techniki ustawiania się do piłek
- gry w obronie, ataku i równowadze sił
- schematy taktyczne

13:30-14:00 SPARINGI

- gry szkolne z akcentem na ganiecie przeciwnika
- unikanie środkowej strefy kortu

ŚRODA (17.07.2024)

11:00-12:00 TRENING MOTORYCZNY

- technika pracy nóg przy siatce
- - prawidłowa praca nóg przy woleju i smeczku
- naskok jako podstawa przygotowania do uderzenia
- technika poruszania się przy siatce w różnych sytuacjach meczowych
- wolej przygotowawczy, kończący, gra w obronie

12:0-13:30 TRENING TENISOWY

- gra przy siatce - technika woleja i smeczka
- atak do siatki w pierwszym tempie po krótkiej piłce

13:30-14:00 SPARINGI

- gry szkolne z akcentem na ganiecie przeciwnika
- unikanie środkowej strefy kortu
- gry szkolne z akcentem na grę przy siatce
- gry deblowe

CZWARTEK (18.07.2024)

11:00-12:00 TRENING MOTORYCZNY

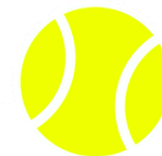
- koordynacja - najważniejsza cecha motoryczna dla tenisistów
- trening stacyjny

12:0-13:30 TRENING TENISOWY

- serwis i return - najważniejsze uderzenia w tenisie
- kick serwis - najbardziej skuteczny serwis w wieku juniorskim

13:30-14:00 SPARINGI

- mini turniej tenisowy



T[-N-]S
AKADEMIA TENISA

Wakacyjne Zgrupowania 2024