

## TENIS PRO DĚTI

Cílem sportovní organizace „TENIS PRO DĚTI“ je systematická výuka tenisu u dětí ze základních a mateřských škol především v Praze a okolí.

### PRŮBĚH TRÉNINKU

Tenisové lekce jsou především určeny pro děti v předškolním a mladším školním věku. Jsou vedeny trenérem, který má na starost 4 - 8 hráčů. Při vyšším počtu dětí ve skupině má trenér k dispozici asistenta. Trénink probíhá v tělocvičně, případně v letních měsících na školním hřišti či tenisových kurtech.

Tréninková jednotka se skládá z úvodní, hlavní a závěrečné části. V první části jsou děti seznámeny s náplní tréninku, následuje rozběhání, rozcvičení a různé koordinační cvičení či hry (10-15min). Ve druhé části by měl být splněn cíl tréninku, tzn. nácvik či zdokonalování úderové techniky (30-40min). V poslední části probíhají hry a zhodnocení tréninku (10-15min).

### VYBAVENÍ

Děti by měly mít nejlépe vlastní tenisovou raketu, kterou vám můžeme případně pomoci vybrat. Po předchozí domluvě je možné zapůjčení tenisové rakety na dobu kurzu. Půjčovné se stanovuje dle doby zapůjčení. Samozřejmě by mělo být sportovní oblečení včetně vhodné obuvi (do tělocvičny sálová obuv).

### TRÉNINKOVÝ PROGRAM

V první řadě se zaměřujeme na nácvik a zdokonalování techniky úderů. Výrazným předpokladem k dobré technice jsou kondiční schopnosti hráče, především koordinace. Proto se u dětí neustále věnujeme všeobecnému pohybovému rozvoji. To znamená, že do tréninku zařazujeme koordinační cvičení na vnímání těla, orientaci v prostoru, cvičení na rovnováhu či reakci.

### CENA

2850 Kč/pololetí (15 lekcí)

Přihlášky a více informací na [www.tenisprodeti.cz](http://www.tenisprodeti.cz)