

Prázdninové tenisové kempy LTC Kolín

3.6.2011 13:54

(Aktualizováno: 3.6.2011 13:58)

Termíny kempů: 11.7. - 15.7.2011, 25.7. - 29.7.2011, 1.8. - 5.8.2011, 22.8. - 26.8.2011

Tenisové kempy LTC Kolín - cena a program

Program tenisových kempů:

Denní program od 8:00 do 15:00 bude zahrnovat dopolední i odpolední výuku tenisu a kondiční přípravu včetně doplňkových sportů, relaxačních cvičení a strečinku. Veškeré aktivity tenisových kempů budou probíhat pod vedením zkušených tenisových a kondičních trenérů. Na závěr tenisového kempu budou uspořádány tenisové turnaje pro hráče všech úrovní.

Pondělí až čtvrtek

8:00 - 9:00 rozcvička, denní plán

9:00 - 12:00 tenisový trénink

12:00 - 13:00 oběd, odpočinek, teoretická příprava

13:00 - 15:00 doplňkové sporty, hry

Poslední den v kempu (pátek)

8:00 - 12:00 závěrečný turnaj

12:00 - 13:00 oběd, odpočinek

13:00 - 15:00 finálové zápasy, vyhlášení vítězů

Cena tenisových kempů:

1.900,-Kč/týden

V případě přihlášení požadujeme 1000,- Kč zálohu. Při platbě zálohy uvádějte prosím jako variabilní symbol rodné číslo účastníka bez lomítka, děkujeme.

Doplatek se uskutečňuje na místě. Dnem uhrazení zálohy nabývá přihláška na kemp platnost.

Cena zahrnuje

- pronájem tenisových dvorců
- pronájem haly
- služby trenérů
- materiální zabezpečení tréninků
- ceny na závěrečný turnaj
- svačinu, oběd, pitný režim

Cena nezahrnuje:

- pojištění dětí

Bankovní spojení:

ČS Kolín

číslo účtu: 420171359/0800

Zdokonalování na dvorcí:**Začátečníci**

Cíl: Nácvik a zdokonalování základních tenisových úderů. Pravidla dvouhry a čtyřhry. Nácvik základních úderů.

- procvičování úderů a jejich využití v určitých herních situacích
- speciální tenisová obratnost
- cvičení na efektivní práci nohou

Mírně pokročilí

Cíl: Zdokonalování úderů. Využití lepších a silnějších úderů. Nácvik a zdokonalování rotací a speciálních úderů (př. stopball, topspin, slice). Využití psychologie a taktika hry. Kondiční příprava.

- úderová cvičení na dvorcí
- herní cvičení s trenérem i s ostatními hráči
- sparing dvouhra, čtyřhra
- zdokonalování podání

Pokročilí

Cíl: Herní cvičení, speciální úderová technika. Automatizace úderů ve složitých podmínkách hry, výběr nejlepšího řešení situace

- trénink v zápasových podmínkách
- speciální údery např. return, kick serve, podání a volej
- životospráva tenisty, psychologie hráče

odkaz na článek: