

## Kõik 6–10-aastased lapsed! Tulge tennist mängima.

Leia enda elukohale lähim tenniseklubi ja registreeru kodulehel [www.facebook.com/sebtallinktennis](http://www.facebook.com/sebtallinktennis) tasuta tennisetreeningutele, mis toimuvad kaks korda nädalas 13. septembrist 7. oktoobrini.

Tasuta tennist saab mängida

### Tallinnas

Fredi Vöörmanni Tenniseakadeemia Rocca Al Mare  
Tennisekeskus, Haabersti 5  
5660 6240, [info@tenniseakadeemia.ee](mailto:info@tenniseakadeemia.ee)  
[www.tenniseakadeemia.ee](http://www.tenniseakadeemia.ee)

TC 2000, Haabersti 5  
526 9231, [tc2000@tc2000.ee](mailto:tc2000@tc2000.ee)  
[www.tc2000.ee](http://www.tc2000.ee)

AOTK, Tondiraba 11  
600 2915, [marek@tennisekool.ee](mailto:marek@tennisekool.ee)  
[www.tennisekool.ee](http://www.tennisekool.ee)

Tenniseklubi Alta-T, Tondi 84/Tervise 4  
5562 0024, [info@altatennis.ee](mailto:info@altatennis.ee)  
[www.altatennis.ee](http://www.altatennis.ee)

Tallink Tennisekool, Osmussaare tee 7,  
57703394, [tennisekool@tallink.ee](mailto:tennisekool@tallink.ee)  
[www.tallinkcity.ee/et/tennisekool](http://www.tallinkcity.ee/et/tennisekool)

Kadrioru Tennisekool, Koidula 38  
5687 8278, [info@tenniskadriorus.ee](mailto:info@tenniskadriorus.ee)  
[www.tenniskadriorus.ee](http://www.tenniskadriorus.ee)

Eesti Laste Tennisekool,  
Idakeskus, Punane 16  
5650 0031, [tennisclub@hotmail.ee](mailto:tennisclub@hotmail.ee)  
[www.tennisekool.ee](http://www.tennisekool.ee)

US Tenniseakadeemia,  
Tere Tennisekeskus, Sõjakooli 10  
5332 7777, [usta@usta.ee](mailto:usta@usta.ee)  
[www.usta.ee](http://www.usta.ee)

TC Avantage,  
Koidula 38 / Sõjakooli 10  
5662 0451, [ere@avantage.ee](mailto:ere@avantage.ee)  
[www.avantage.ee](http://www.avantage.ee)

### Jõgeval

Tenniseklubi Artemis, Suislepa 3-11,  
5804 7474, [hillarsibul1@hotmail.ee](mailto:hillarsibul1@hotmail.ee)

### Pärnus

Kuupall Tennisekool, Tammsaare 39,  
565 3694, [tiina@tennisehall.ee](mailto:tiina@tennisehall.ee)

### Kuressaares

Saaremaa Tenniseklubi, Staadioni 1  
5667 7188, [info@saaretennisekool.ee](mailto:info@saaretennisekool.ee)  
[www.saaretennisekool.ee](http://www.saaretennisekool.ee)

### Harjumaal

Fredi Vöörmanni Tenniseakadeemia, Viimsi  
Tennisekeskus, Sõpruse tee 5, Viimsi  
5660 6240, [info@tenniseakadeemia.ee](mailto:info@tenniseakadeemia.ee)  
[www.tenniseakadeemia.ee](http://www.tenniseakadeemia.ee)

Saue Tenniseklubi, Nurmesalu 9, Saue  
506 4161, [ylovatsk@hotmail.ee](mailto:ylovatsk@hotmail.ee)

Kose Tennisekool, Kose Kultuurikeskus,  
Kose Vald, 517 9299, [kosetennis@hotmail.com](mailto:kosetennis@hotmail.com)  
[www.kosetennis.edu.ee](http://www.kosetennis.edu.ee)

Tabasalu Tennisekool, Staadioni 7, Tabasalu  
5669 7949, [toomas@tennisekeskus.eu](mailto:toomas@tennisekeskus.eu)  
[www.tennisekeskus.eu](http://www.tennisekeskus.eu)

Laagri Tennisekool, Tervise tn. 4, Laagri, Saue  
5559 3117, [info@laagritennis.ee](mailto:info@laagritennis.ee)  
[www.laagritennis.ee](http://www.laagritennis.ee)

Kuusalu Tenniseklubi, Rihimägi  
5040345, [kuusalutennis@gmail.com](mailto:kuusalutennis@gmail.com)

### Tartus

Tähtvere Tenniseklubi, Laulupeo pst 19  
740 1215, [tennisekool@tartutennis.ee](mailto:tennisekool@tartutennis.ee)  
[www.tartutennis.ee](http://www.tartutennis.ee)

MK Tennisekool, Näituse 33  
5332 4884, [tennisekool@mktennis.ee](mailto:tennisekool@mktennis.ee)  
[www.mktennis.ee](http://www.mktennis.ee)

### Narvas

Narva Tenniseklubi, Kangelaste 32  
525 2335, [narvatennis@mail.ru](mailto:narvatennis@mail.ru)

Top Spin Tenniseklubi, Rakvere tee 22D  
522 8843, [sport.topspin@gmail.com](mailto:sport.topspin@gmail.com)

### Rakveres

Maare Sport MTÜ, Kastani 14,  
5340 3719, [indrek@linnakv.ee](mailto:indrek@linnakv.ee)  
[www.maaresport.ee](http://www.maaresport.ee)

### Haapsalus

Haapsalu Tenniseklubi, Lihula mnt.10  
502 3047, [vello@promenaad.ee](mailto:vello@promenaad.ee)  
[www.haapsalutennis.ee](http://www.haapsalutennis.ee)

Tennise-  
keskustes  
üle Eesti!

# Tennisekuu

Tasuta tennisetreeningud  
6–10-aastastele lastele  
13. septembrist  
7. oktoobrini 2017

TALLINK



SEB

## Tennis on lihtne ja lõbus ...

### ... Kui sa servid, mängid ja skoorid kohe esimesest treeningust alates

Rahvusvahelise Tenniseliidu kampaania „Play & Stay“ keskendub hüüdlausele „Servi, mängi ja skoori“ ja soovitusel, et lapsed ja algajad mängiks tennisit juba esimesest treeningust peale. Kampaania eesmärk on jätta rohkem tennisega alustanud mängijaid ala juurde, arendades spordiala üle maailma, nii et juba esimene treeningutund oleks lapsele ja algajale tennisemängijale positiivne, nauditav ja lõbus kogemus.

Tennisega alustava mängija jaoks on ülitähtis treeningu nauditavus. Kuigi endiselt on oluline ka tehnika oskamine, soovitab Rahvusvaheline Tenniseliit kõigepealt keskenduda tennisemängimisele ja alles hiljem hakata omandama tehnilisi ja taktikalisi juhtnööre.




Juba esimeses treeningus korraldatakse liikuvaid ja lõbusaid harjutusi, et laps ja algaja tennisist saaksid tunda mängu kõige võluvamat külge – „servimist, mängimist ja skoorimist“.

Enamasti tähendab see aeglasemat punaste, oranžide ja roheliste pallide kasutamist väiksematel väljakutel ja väiksemate reketitega mängimist – see ongi „Play & Stay“.

### ... Kui kasutate õiget palli

On väga oluline, et laps ja algaja mängija kasutab õigeid palle, mille puhul on algajal mängijal rohkem aega löögiks valmistumisel ja parem kontroll palli suunamisel. Kõik see teeb tennisemängu alustamise lõbusamaks.

Rahvusvaheline Tenniseliit soovitab alustada mängimist sellises järjekorras: punane pall, oranž pall, roheline pall.\* Erineva kiirusega pallidega ja erineva suurusega väljakutel mängides arenevad nii laste kui ka täiskasvanud algajate oskused kõige paremini.

PUNANE PALL – 3. ASTE	ORANŽ PALL – 2. ASTE	ROHELINE PALL – 1. ASTE
<b>Ideaalne minitennise jaoks</b>	<b>50% aeglasem, ideaalne igas vanuses algajatele</b>	<b>25% aeglasem, ideaalne alustamiseks täismõõtmelisel väljakul</b>
		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• švammist ja madala rõhuga pallid kasutamiseks 11 m väljakul</li> <li>• soovitatav rekети suurus 41–58 cm</li> <li>• 5- kuni 8-aastastele lastele ja algajatele täiskasvanutele</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• madala rõhuga pallid igas vanuses algajatele kasutamiseks 18 m väljakul</li> <li>• soovitatav rekети suurus 58–63 cm</li> <li>• algajatele täiskasvanutele ja lastele alates 7. eluaastast</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• soovitatav rekети suurus 63–68 cm</li> <li>• algajatele täiskasvanutele ja lastele alates 9. eluaastast</li> </ul>

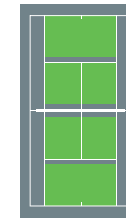
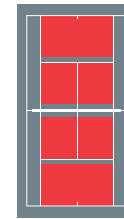
### ... Kui kasutate õiget reketit

Aeglasemate pallidega mängimisel võib kasutada erineva suurusega reketeid, et tennisit oleks lihtsam mängida. See on eriti oluline laste puhul.

\* MÄRKUS: järjekord punane pall, oranž pall, roheline pall on soovituslik. Alati ei pruugi treeneril olla praktiline läbida kõiki kolme etappi. Sellisel juhul soovitab ITF kasutada oranži palli 11- või 18-meetrise väljakul enne üleminekut tavalisele tennisepallile täismõõtmelisel väljakul.

### ... Kui kasutate õiget väljakut

PUNANE VÄLJAK	ORANŽ VÄLJAK	ROHELINE VÄLJAK
<ul style="list-style-type: none"> <li>• pikkus 11 meetrit</li> <li>• laius 5–6 meetrit</li> <li>• võrgu kõrgus 80 cm</li> <li>• kasutada punast palli</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pikkus 18 meetrit</li> <li>• laius 6,5–8,23 meetrit</li> <li>• võrgu kõrgus 80–91 cm</li> <li>• kasutada oranži palli</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• täismõõtmeline väljak</li> <li>• kasutada rohelist või tavalist palli</li> </ul>



### Tennis on tervislik ja sportlikku vormi hoidev spordiala

Rahvusvahelise Tenniseliidu uuringud näitavad, et samal tasemel olevad harrastusmängijad jooksevad tundi aega tennisit mängides keskmiselt 2,5 kilomeetrit ja nende südamelöögisagedus on 140–170 lööki minutis. Pole siis ka ime, et tennis on igale vanuserühmale parim spordiala enda vormis ja tervena hoidmiseks.

### Tennis kõigile

Tennist saavad mängida kõik, hoolimata vanusest, soost või puudest.

### Tenniseõistlused

Tenniseõistlused on lõbusad igal mängutasemel, kui need on hästi korraldatud. Lastele ja algajatele mõeldud turniiridel pakutakse võimalust suhelda ja mängida koos samasuguste võimete ja samas vanuses lastega sõbralikus ja lõbusas keskkonnas. Kuna turniiridel on tihti ajajärgulised piirangud, võimaldavad tennisereeglite (hiljutised) muudatused tennisklubidel ja treeneritel korraldada võistlusi vastavalt vajadustele ja võimalustele.

Vaata lisainfot ja registreeru tasuta tennisitreeningutele kodulehel [www.facebook.com/sebtallinktennis](http://www.facebook.com/sebtallinktennis).

