Выбери себе ближайший к дому теннисный клуб, зарегистрируйся на домашней страничке www.facebook.com/sebtallinktennis

ТАЛЛИНН
Eesti Laste Tennisekool
Idakeskus Sport, Punane 16
www.tennisekool.eu, tennisclub@hot.ee
Oleg Velitško 5650 0031

TC Avantage
Tondi Tennisekeskus, Sõjakooli 10, Tallinn
www.avantage.ee, ere@avantage.ee
Ere Lusti 5662 0451

TC Avantage
Kadrioru Tennisekeskus, Koidula 38, Tallinn
www.avantage.ee, ere@avantage.ee
Ere Lusti 5662 0451

Tondiraba Tenniseklubi
Tondiraba Tennisekeskus, Tondiraba tn 11, Tallinn
www.tennisekool.ee, info@tennisekool.ee
Mikk-Taavi Lenter 5690 3713

US Tenniseakadeemia
Tondi Tennisekeskus, Sõjakooli 10, Tallinn
http://www.goldenclub.ee/us-tenniseakadeemia/
usta@usta.ee
Lisanna Pihlak 608 8800

Kadrioru Tennisekool
Kadrioru Tenniseklubi, Koidula 38, Tallinn
www.tenniskadriorus.ee, info@tenniskadriorus.ee
Erki Jaanson 5687 8278

Fredi Vöörmani Tenniseakadeemia
Rocca al Mare Tennisekeskus, Haabersti 5, Tallinn
www.tenniseakadeemia.ee, info@tenniseakadeemia.ee
Triin Tomson 5660 6240

Tallink Tennisekool
Tallink Tennisekeskus, Osmussaare 7, Tallinn
www.tallinktennisekeskus.ee, tennisekool@tallink.ee
Aleksander Jürgens 5770 3394

ПЯРНУ
Pärnu Kalevi Tenniseklubi
Pärnu Tennisehall, A.H.Tammsaare 39, Pärnu
www.parnutennisekool.ee,
info@parnutennisekool.ee
Tiina Viikmaa 529 8168

ТАРТУ
Tähtvere Tenniseklubi
Tähtvere Tennisehall, Laulupeo pst 19, Tartu
https://tartutennis.ee/tennisekool/
tennisekool@tartutennis.ee
Annika Suun 5667 3138

НАРВА
Narva Tenniseklubi Fortuna
Narva Spordikeskus, Rakvere 22, Narva
facebook.com, Narva Tenniseklubi Fortuna
narvatennis@mail.ru
Vladimir Efimov 5591 9597

РАКВЕРЕ
Maare Sport
Aqva Spordikeskus, Kastani 16, Rakvere
www.maaresport.ee, indrek@maaresport.ee
Indrek Krigul 5340 3719

ХААПСАЛУ
Haapsalu Tenniseklubi
Haapsalu Tennisehall, Lihula mnt 10, Haapsalu
www.haapsalutennis.ee, vello@haapsalutennis.ee
Vello Kuhi 502 3047

СИЛЛАМЯЭ
Sillamäe Spordiklubi Kalev
Kesk 30, Sillamäe 40232, Ida-Viru maakond
sport.topspin@gmail.com
Oleg Belehhov 522 8843

ВЫРУ
VSOP Tenniseklubi
Võru Tamula Tenniseväljakud, Vee tn 4a, Võru
halva ilma korral Võru Spordikeskuses, Räpina mnt 3 a,
Võru tenniseklubi, vsop@gmail.com
Liisi Kondratjeva 509 8533

ХАРЬЮМАА
US Tenniseakadeemia
Karulaugu Spordikeskus, Karulaugu tee 13, Viimsi
http://www.goldenclub.ee/us-tenniseakadeemia/
viimsi@usta.ee
Roland Kiil 5553 8308

Kose Tennisekool
Kose Kultuurikeskuse spordisaal
www.kosetennise.edu.ee, kosetennis@hotmail.com
Piia Pärsik 517 9299

Kose Tennisekool
Ardu Põhikooli spordisaal
www.kosetennise.edu.ee, kosetennis@hotmail.com
Piia Pärsik 517 9299

Kose Tennisekool
Alavere Põhikooli spordisaal
www.kosetennise.edu.ee, kosetennis@hotmail.com
Piia Pärsik 517 9299

Fredi Vöörmani Tenniseakadeemia
Viimsi Tennisekeskus, Sõpruse tee 5, Haabneeme
www.tenniseakadeemia.ee, info@tenniseakadeemia.ee
Triin Tomson 5660 6240

Fredi Vöörmani Tenniseakadeemia
Peetri Tennisekeskus, Küti tee 4, Peetri
www.tenniseakadeemia.ee, info@tenniseakadeemia.ee
Triin Tomson 5660 6240

TALLINK
SEB | TALLINK TENNIS
ETL
Eesti Tennise Liit
www.tennis.ee
SEB

Теннис – это просто и весело ...

... Если ты держишь подачу и играешь на счёт сразу с первой тренировки

Кампания «Play & Stay» Международной федерации тенниса (ITF) проходит под лозунгом «Подавай, играй и выигрывай!» (эст. «Servi, mängi ja skoori», англ. «Serve, Rally and Score») и ставит своей целью популяризацию тенниса во всём мире.

Проводимая кампания учитывает рекомендацию, что уже с первой тренировки дети и начинающие игроки должны полноценно играть в теннис, получая от игры наслаждение и позитивные эмоции.

Главной задачей кампании «Play & Stay», что можно перевести как «Играй и оставайся с нами», является привлечение как можно большего числа начинающих игроков к теннису таким образом, чтобы они оставались бы преданными этому виду спорта на долгие годы.

Для начинающего теннисиста архиважно, чтобы тренировки доставляли удовольствие. Несмотря на то, что в теннисе всегда особое внимание обращается на технику игры, Международная теннисная федерация рекомендует, прежде всего, сосредоточиться на самой игре и лишь затем – переходить к оттачиванию технических и тактических приёмов.

Уже на первых тренировках проводятся подвижные и весёлые упражнения, позволяющие ребёнку и начинающему теннисисту осознать всю прелесть игры в теннис, заключённую в формуле «Подавай, играй и выигрывай!».

Тактика «Play & Stay», в основном, означает последовательное использование на тренировках красных, оранжевых и зелёных мячей, а также маленьких ракеток на маленьких полях.

... Если играешь правильным мячём

Очень важно, чтобы и ребёнок, и начинающий игрок использовали в игре соответствующие мячи – таким образом, остаётся больше времени для подготовки к удару и для контроля за приданием нужного направления полёту мяча. Всё это, в комплексе, делает первые шаги в теннисе более интересными.

Международная теннисная федерация рекомендует начинать тренировки в следующей последовательности: красный мяч, оранжевый мяч, зелёный мяч.* Как дети, так и начинающие взрослые игроки, играя на кортах различной величины, смогут с максимальной эффективностью овладеть навыками игры, используя мячи разного цвета и размера (скорости), соответствующие росту и двигательным навыкам игрока.

КРАСНЫЙ МЯЧ – 3 СТУПЕНЬ	ОРАНЖЕВЫЙ МЯЧ – 2 СТУПЕНЬ	ЗЕЛЁНЫЙ МЯЧ – 1 СТУПЕНЬ
На 75% медленнее обычного желтого мяча, идеально подходит для игры в мини-теннис.	**На 50% медленнее обычного желтого мяча, идеально подходит для начинающих игроков любого возраста.**	**На 25% медленнее обычного желтого мяча, идеально подходит для начальных тренировок на корте стандартного размера.**
• мяч с войлочным покрытием и низким внутренним давлением для игры на 11-метровом корте • рекомендуемая длина ракетки 41–58 см • для детей 5-8 лет и для начинающих взрослых	• мячи с низким внутренним давлением для начинающих игроков любого возраста для игры на 18-метровом корте • рекомендуемая длина ракетки 58–63 см • для начинающих взрослых и детей старше 7 лет	• рекомендуемая длина ракетки 63–68 см • для начинающих взрослых и детей старше 9 лет

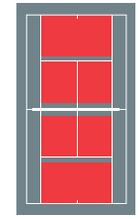
... Если играешь правильно подобранной ракеткой

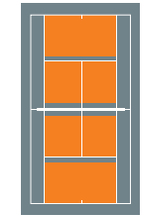
Чтобы было проще играть в теннис медленными мячами, можно использовать ракетки различной величины. Особенно для детей, важно подобрать правильную ракетку.

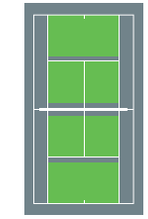
* ПРИМЕЧАНИЕ: рекомендуемая очерёдность использования теннисных мячей в зависимости от цвета: красный мяч, оранжевый мяч, зелёный мяч. Не всегда тренер может придерживаться принципа, исходя из практических соображений, проходить все 3 этапа. В этом случае, Международная теннисная федерация (ITF) рекомендует использовать оранжевые мячи на 11-метровых или 18-метровых кортах до того, как приступать к игре на стандартных кортах.

... Если играешь на правильном корте

КРАСНЫЙ КОРТ	ОРАНЖЕВЫЙ КОРТ	ЗЕЛЁНЫЙ КОРТ
• длина 11 м • ширина 5–6 м • высота сетки 80 см • рекомендован красный мяч	• длина 18 м • ширина 6,5–8,23 м • высота сетки 80–91 см • рекомендован оранжевый мяч	• стандартный большой корт • рекомендован зелёный или обычный (жёлтый или белый) мяч







Теннис – это здоровье и отличная спортивная форма!

Исследования, проведённые Международной теннисной федерацией, доказывают, что теннисисты-любители одинакового уровня подготовки во время часовой игры в теннис пробегают, в среднем, около 2,5 км, а частота их сердцебиения составляет порядка 140-170 ударов в минуту. Поэтому, неудивительно, что теннис можно считать лучшим видом спорта для всех возрастных категорий, позволяющим держать себя в форме и оставаться здоровым.

Теннис – для всех

В теннис могут играть все, вне зависимости от возраста, пола и физических возможностей.

Теннисные турниры

Хорошо организованные теннисные турниры могут быть увлекательными для игроков любого уровня подготовки.

На турнирах для детей и начинающих теннисистов предоставляется возможность играть и общаться с игроками того же уровня подготовки и той же возрастной группы в дружеской и непринуждённой атмосфере.

Поскольку турниры зачастую имеют временные ограничения, то последние изменения правил игры в теннис позволяют теннисным клубам и тренерам проводить соревнования, по мере необходимости, в соответствие с их возможностями.

Дополнительная информация и регистрация на бесплатные тренировки на домашней страничке www.facebook.com/sebtallinktennis.