

Leia enda elukohale lähim tenniseklubi ja registreeru kodulehel
www.facebook.com/sebtallinktennis

TALLINN

Eesti Laste Tennisekool

Idakeskus Sport, Punane 16
www.tennisekool.eu, tennisclub@hotmail.ee
Oleg Velitsko 5650 0031

TC Advantage

Audentese Tennisehall, Tondi 84/6
www.advantage.ee, ere@advantage.ee
Ere Lusti 5662 0451

FR Rackets

Rocca al Mare Tennisekeskus, Haabersti 5, Tallinn
www.fvrackets.ee, info@fvrackets.ee
Triin Tomson 5660 6240

US Tenniseakadeemia

Forus Spordikeskus Tondi, Sõjakooli 10, Tallinn
www.goldenclub.ee, usta@usta.ee
Kadri-Liis Vähi 608 8800

PÄRNU

Pärnu Tenniseklubi MT

Pärnu Tennisekeskus, A.H.Tammsaare 39, Pärnu
www.tennisehall.ee, tenniseklubi@tennisehall.ee
Sirlilaur 526 0866

Pärnu Kalevi Tenniseklubi

Tulbi keskuse väljakud, Tammsaare 18A, Pärnu
www.parnutennis.ee, info@parnutennis.ee
Kenneth Koort 5194 2902

RAKVERE

Maare Sport

Aqva Spordikeskus, Kastani 16, Rakvere
www.maareport.ee, indrek@maareport.ee
Indrek Krigul 5340 3719

HAAPSALU

Haapsalu Tenniseklubi

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

SILLAMÄE

Sillamäe Spordiklubi Kalev

Kesk 30, Sillamäe 40232, Ida-Viru maakond
sport.topspin@gmail.com
Oleg Belehov 522 8843

VÕRU

Huvikool Tuleviku Tähed

Võru Spordikeskuses, Räpina mnt 3a, Võru,
tulevikutahed@gmail.com
Urmas Tali 5623 5050

PAIDE

Kose Tennisekool

Paide Hillar Hansoo Põhikooli spordisaal - Kooli 1, Paide
www.kosetennise.edu.ee, kosetennis@hotmail.com
Piia Pärsik 517 9299

HARJUMAA

US Tenniseakadeemia

Forus Spordikeskus, Karulaugu tee 13, Viimsi
www.goldenclub.ee/us-tenniseakadeemia, viimsi@usta.ee
Ly Kiili 5199 8969

FV Rackets

Viimsi Tennisekeskus, Sõpruse tee 5, Haabneeme
www.fvrackets.ee, info@fvrackets.ee
Triin Tomson 5660 6240

FV Rackets

Peetri Tennisekeskus, Küti tee 4, Peetri
www.fvrackets.ee, info@fvrackets.ee
Triin Tomson 5660 6240

Kuusalu Tenniseklubi

Kuusalu spordikeskus, Vana-Narva mnt 30, Kuusalu 74609
www.kuusalutennis.ee jk.adrat@gmail.com
Juku-Kalle Adrat 504 0345

Kose Tennisekool

Kose Kultuurikeskuse spordisaal, Hariduse 2, Kose
www.kosetennise.edu.ee, kosetennis@hotmail.com
Piia Pärsik 517 9299

Tennisekuu

11. septembrist
15. oktoobrini 2023



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 mängiksid tennist 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, soovib 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 kasutad 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 soovib 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
Ideaalne minitennise jaoks	50% aeglasem, ideaalne igas vanuses algajatele	25% aeglasem, ideaalne alustamiseks täismõõtmelisel väljakul
		
• švammist ja madala rõhuga pallid kasutamiseks 11 m väljakul • soovitatav reketi suurus 41–58 cm • 5- kuni 8-aastaste lastele ja algajatele täiskasvanutele	• madala rõhuga pallid igas vanuses algajatele kasutamiseks 18 m väljakul • soovitatav reketi suurus 58–63 cm • algajatele täiskasvanutele ja lastele alates 7. eluaastast	• soovitatav reketi suurus 63–68 cm • algajatele täiskasvanutele ja lastele alates 9. eluaastast

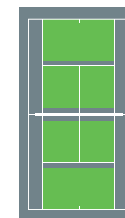
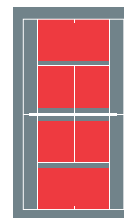
... Kui kasutad õiget reketit

Aeglasemate pallidega mängimisel võib kasutada erineva suurusega reketeid, et tennist 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 soovib ITF kasutada oranži palli 11- või 18-meetrisel väljakul enne üleminekut tavalisele tennisepallile täismõõtmelisel väljakul.

... Kui kasutad õiget väljakut

PUNANE VÄLJAK	ORANŽ VÄLJAK	ROHELINE VÄLJAK
• pikkus 11 meetrit • laius 5–6 meetrit • võrgu kõrgus 80 cm • kasutada punast palli	• pikkus 18 meetrit • laius 6,5–8,23 meetrit • võrgu kõrgus 80–91 cm • kasutada oranži palli	• täismõõtmeline väljak • kasutada rohelist või tavalist palli



Tennis on tervislik ja sportlikku vormi hoidev spordiala

Rahvusvahelise Tenniseliidu uuringud näitavad, et samal tasemel olevad harrastusmängijad jooksevad tund aega tennist mängides keskmiselt 2,5 kilomeetrit ja nende südame löögisagedus 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.

Tennisevõistlused

Tennisevõistlused 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 ajalised piirangud, võimaldavad tennisereeglite (hiljutised) muudatused tenniseklubidel ja treeneritel korraldada võistlusi vastavalt vajadustele ja võimalustele.

Vaata lisainfot ja registreeru tasuta tennisetreeningutele kodulehel
www.facebook.com/sebtallinktennis.

