

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

ТАЛЛИНН

Eesti Laste Tennisekool

Idakeskus Sport, Punane 16

www.tennisekool.eu, tennisclub@hotmail.ee

Oleg Velitško 5650 0031

TC Avantage

Audentese Tennisehall, Tondi 84/6

www.avantage.ee, ere@avantage.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

ПЯРНУ

Pärnu Tenniseklubi MT

Pärnu Tennisekeskus, A.H.Tammsaare 39, Pärnu

www.tennisehall.ee, tenniseklubi@tennisehall.ee

Sirli Laur 526 0866

Pärnu Kalevi Tenniseklubi

Tulbi keskuse väljakud, Tammsaare 18A, Pärnu

www.parnutennis.ee, info@parnutennis.ee

Kenneth Koort 5194 2902

РАКВЕРЕ

Maare Sport

Aqva Spordikeskus, Kastani 16, Rakvere

www.maareport.ee, indrek@maareport.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 Belehov 522 8843

ВЫРУ

Huvikool Tuleviku Tähed

Võru Spordikeskuses, Räpina mnt 3a, Võru,

tulevikutahed@gmail.com

Urmas Tali 5623 5050

ПАИДЕ

Kose Tennisekool

Paide Hillar Hanssoo Põhikooli spordisaal - Kooli 1, Paide

www.kosetennise.edu.ee, kosetennis@hotmail.com

Piia Pärsik 517 9299

ХАРЬЮМАА

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

Месяц тенниса с 11 сентября до 15 октября 2023 г.



В теннисных
клубах по
всей
Эстонии!



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 «Попадавай, 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 «Попадавай, 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 мячом

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

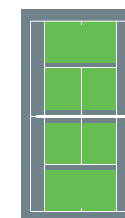
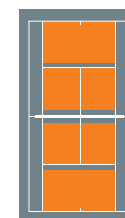
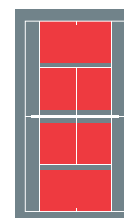
... Если играешь правильно подобранной ракеткой

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 соответствии с их возможностями.

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

