

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

Таллинн

Tallink Tennisekool, Osmussaare tee 7
577 03394, tennisekool@tallink.ee
www.tallinkcity.ee/et/tennisekool

Fredi Vöörmani Tenniseakadeemia, Haabersti 5
566 06240, info@tenniseakadeemia.ee
www.tenniseakadeemia.ee

TC 2000, Haabersti 5
526 9231, kadrisaar1@gmail.com
www.tc2000.ee

AOTK, Tondiraba 11
600 2915, marek@tennisekool.ee
www.tennisekool.ee

Tenniseklubi Alta-T, Tondi 84
556 20024, info@altatennis.ee
www.altatennis.ee

Kadrrioru Tennisekool, Koidula 38
568 78278, info@tenniskadrriorus.ee
www.tenniskadrriorus.ee

Eesti Laste Tennisekool, Punane 16
565 00031, tennisclub@hotmail.ee
www.tennisekool.eu

US Tenniseakadeemia, Sõjakooli 10
533 27777, usta@usta.ee
www.usta.ee

Йыгева

Tenniseklubi Artemis, Aia 34C
580 47474, hillarsibul1@hotmail.ee

Пярну

Kuupall Tennisekool, Tammsaare 39
565 3694, tiina@tennisehall.ee
www.parnutennisekool.ee

Pärnu Kalevi Tenniseklubi, Tammsaare 39
529 8168, info@parnutennisekool.ee
www.parnutennisekool.ee

Тарту

Tähtvere Tenniseklubi, Laulupeo pst 19
740 1215, tennisekool@tartutennis.ee
www.tartutennis.ee

MK Tennisekool, Näituse 33
533 24884, info@mktennis.ee
www.mktennis.ee

Нарва

Top Spin Tenniseklubi, Rakvere tee 22D
522 8843, sport.topspin@gmail.com

Раквере

Maare Sport MTÜ, Kastani 14
5340 3719, indrek@linnakv.ee
www.maaresport.ee

Хаапсалу

Haapsalu Tenniseklubi, Lihula mnt.10
502 3047, vello@promenaad.ee
www.haapsalutennis.ee

Курессааре

Saaremaa Tenniseklubi, Staadioni 1
5667 7188, info@saaretennisekool.ee
www.saaretennisekool.ee

Силламяэ

Evail Athletics Spordiklubi, Kesk 26
522 8843, sport.topspin@gmail.com

Харьюмаа

Fredi Vöörmani Tenniseakadeemia,
Sõpruse tee 5, Viimsi
566 06240, info@tenniseakadeemia.ee
www.tenniseakadeemia.ee

US Tenniseakadeemia, Karulaugu 13, Viimsi
555 38308, viimsi@usta.ee
www.usta.ee

Tenniseklubi Alta-T, Tervise 4, Laagri, Saue
556 20024, info@altatennis.ee
www.altatennis.ee

Laagri Tennisekool, Tervise 4, Laagri, Saue
564 58805, info@laagritennis.ee
www.laagritennis.ee

Saue Tenniseklubi, Nurmestee 9, Saue
506 4161, ylovatsk@hotmail.ee

Kose Tennisekool, Kose Kultuurikeskus, Kose
517 9299, kosetennis@hotmail.com
www.kosetennis.edu.ee

Kuusalu Tenniseklubi, Rihimägi, Kuusalu
504 0345, tennis@kuusalutennis.ee
www.kuusalutennis.ee

Tabasalu Tennisekool, Staadioni 7, Tabasalu
5669 7949, toomas@tennisekeskus.ee

В теннисных
клубах по всей
Эстонии!

Месяц Тенниса

Бесплатные тренировки
для детей 6-10 лет
с 12 сентября до
6 октября 2018 г.

 TALLINK

 SEB | TALLINK
TENNIS

 ETL
Esti Tennis Liit
www.tennis.ee

SEB

Теннис – это просто и весело ...

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

Компания «Play & Stay» Международной федерации тенниса (ITF) проходит под лозунгом «Попадавай, играй и выигрывай!» (эст. «Servi, mänge 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 |
|--|---|---|
| <p>На 75% медленнее обычного желтого мяча, идеально подходит для игры в мини-теннис.</p>  | <p>На 50% медленнее обычного желтого мяча, идеально подходит для начинающих игроков любого возраста.</p>  | <p>На 25% медленнее обычного желтого мяча, идеально подходит для начальных тренировок на корте стандартного размера.</p>  |
| <ul style="list-style-type: none"> 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 | <ul style="list-style-type: none"> 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 | <ul style="list-style-type: none"> рекомендуемая длина ракетки 63–68 см для начинающих взрослых и детей старше 9 лет |

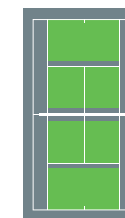
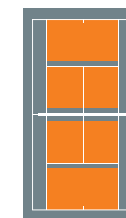
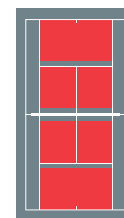
... Если играешь правильно подобранной ракеткой

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 приступить к игре на стандартных кортах.

... Если играешь на правильном корте

| КРАСНЫЙ КОРТ | ОРАНЖЕВЫЙ КОРТ | ЗЕЛЁНЫЙ КОРТ |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> длина 11 м ширина 5–6 м высота сетки 80 см рекомендован красный мяч | <ul style="list-style-type: none"> длина 18 м ширина 6,5–8,23 м высота сетки 80–91 см рекомендован оранжевый мяч | <ul style="list-style-type: none"> 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/sebtallinktennis.

