

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

TALLINNAS

Tallink Tennisekool, Osmussaare tee 7
577 03394, tennisekool@tallink.ee
www.tallinktennisekeskus.ee

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

TC Avantage, Sõjakooli 10
5662 0451, ere@avantage.ee
www.avantage.ee

TC Avantage, Koidula 38
5662 0451, ere@avantage.ee
www.avantage.ee

Tondiraba Tenniseklubi, Tondiraba 11
5690 3713, info@tennisekool.ee
www.tennisekool.ee

Kadrjoru Tennisekool, Koidula 38
568 78278, info@tenniskadrjorus.ee
www.tenniskadrjorus.ee

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

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

PÄRNUS

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

Pärnu Kalevi Tenniseklubi, Tammsaare 39
506 7742, info@parnutennisekool.ee
www.parnutennisekool.ee

TARTUS

Tähtvere Tenniseklubi, Lauulupeo pst 19
5667 3138, tennisekool@tartutennis.ee
www.tartutennis.ee/tennisekool

MK Tenniseklubi, Näituse 33
5348 2606, sport@mktennis.ee
www.mktennis.ee

NARVAS

Topspin, Rakvere tee 22D
522 8843, sport.topspin@gmail.com

RAKVERES

Maare Sport, Kastani 16
5340 3719, indrek@maaresport.ee
www.maaresport.ee

HAAPSALUS

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

KURESSAARES

Saaremaa Tennisekool, Staadioni 1
5667 7188, raunogull@gmail.com

HARIJUMAAL

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

Fredi Võörmani Tenniseakadeemia,
Pargi tee 6, Peetri
566 06240, info@tenniseakadeemia.ee
www.tenniseakadeemia.ee

US Tenniseakadeemia, Karulaugu 13, Viimsi
5332 7777, usta@usta.ee
www.usta.ee

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

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

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

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

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

Tennise-
keskustes
üle Eesti!

Tennisekuu

Tasuta tennisetreeningud
6–10-aastastele lastele
9. septembrist
6. oktoobrini 2019

 TALLINK

 SEB | TALLINK
TENNIS

 ETL
Eesti Tennis Liit
www.tennis.ee

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 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 roheline 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
		
<ul style="list-style-type: none"> • švammist ja madala rõhuga pallid kasutamiseks 11 m väljakul • soovitatav reketi suurus 41–58 cm • 5- kuni 8-aastaste lastele ja algajatele täiskasvanutele 	<ul style="list-style-type: none"> • madala rõhuga pallid igas vanuses algajatele kasutamiseks 18 m väljakul • soovitatav reketi suurus 58–63 cm • algajatele täiskasvanutele ja lastele alates 7. eluaastast 	<ul style="list-style-type: none"> • soovitatav reketi suurus 63–68 cm • algajatele täiskasvanutele ja lastele alates 9. eluaastast

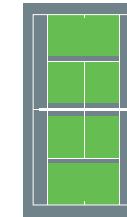
... Kui kasutad õiget reketit

Aeglasemate pallidega mängimisel võib kasutada erineva suurusega reketeid, et tennis 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
<ul style="list-style-type: none"> • pikkus 11 meetrit • laius 5–6 meetrit • võrgu kõrgus 80 cm • kasutada punast palli 	<ul style="list-style-type: none"> • pikkus 18 meetrit • laius 6,5–8,23 meetrit • võrgu kõrgus 80–91 cm • kasutada oranži palli 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 tennis 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.

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 ajalisel piirangul, võimaldavad tennisereeglite (hiljutised) muudatused tenniseklubidel ja treeneritel korraldada võistlusi vastavalt vajadustele ja võimalustele.

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

