

Выбери себе ближайший к дому теннисный клуб, зарегистрируйся на домашней страничке [www.facebook.com/sebtallinktennis](http://www.facebook.com/sebtallinktennis)

#### ТАЛЛИНН

Tallink Tennisekool, Osmussaare tee 7  
577 03394, [tennisekool@tallink.ee](mailto:tennisekool@tallink.ee)  
[www.tallinktennisekeskus.ee](http://www.tallinktennisekeskus.ee)

Fredi Võõrmani Tenniseakadeemia, Haabersti 5  
566 06240, [info@tenniseakadeemia.ee](mailto:info@tenniseakadeemia.ee)  
[www.tenniseakadeemia.ee](http://www.tenniseakadeemia.ee)

TC Avantage, Sõjakooli 10  
5662 0451, [ere@avantage.ee](mailto:ere@avantage.ee)  
[www.avantage.ee](http://www.avantage.ee)

TC Avantage, Koidula 38  
5662 0451, [ere@avantage.ee](mailto:ere@avantage.ee)  
[www.avantage.ee](http://www.avantage.ee)

Tondiraba Tenniseklubi, Tondiraba 11  
5690 3713, [info@tennisekool.ee](mailto:info@tennisekool.ee)  
[www.tennisekool.ee](http://www.tennisekool.ee)

Kadrioru Tennisekool, Koidula 38  
568 78278, [info@tenniskadriorus.ee](mailto:info@tenniskadriorus.ee)  
[www.tenniskadriorus.ee](http://www.tenniskadriorus.ee)

Eesti Laste Tennisekool, Punane 16  
565 00031, [tennisclub@hotmail.ee](mailto:tennisclub@hotmail.ee)  
[www.tennisekool.eu](http://www.tennisekool.eu)

US Tenniseakadeemia, Sõjakooli 10  
533 27777, [usta@usta.ee](mailto:usta@usta.ee)  
[www.usta.ee](http://www.usta.ee)

#### ПЯРНУ

Kuupall Tennisekool, Tammsaare 39  
565 3694, [tiina@tennisehall.ee](mailto:tiina@tennisehall.ee)

Pärnu Kalevi Tenniseklubi, Tammsaare 39  
506 7742, [info@parnutennisekool.ee](mailto:info@parnutennisekool.ee)  
[www.parnutennisekool.ee](http://www.parnutennisekool.ee)

#### ТАРТУ

Tähtvere Tenniseklubi, Lauupeo pst 19  
5667 3138, [tennisekool@tartutennis.ee](mailto:tennisekool@tartutennis.ee)  
[www.tartutennis.ee/tennisekool](http://www.tartutennis.ee/tennisekool)

MK Tenniseklubi, Näituse 33  
5348 2606, [sport@mktennis.ee](mailto:sport@mktennis.ee)  
[www.mktennis.ee](http://www.mktennis.ee)

#### НАРВА

Topspin, Rakvere tee 22D  
522 8843, [sport.topspin@gmail.com](mailto:sport.topspin@gmail.com)

#### РАКВЕРЕ

Maare Sport, Kastani 16  
5340 3719, [indrek@maaresport.ee](mailto:indrek@maaresport.ee)  
[www.maaresport.ee](http://www.maaresport.ee)

#### ХААПСАЛУ

Haapsalu Tenniseklubi, Lihula mnt.10  
502 3047, [vello@haapsalutennis.ee](mailto:vello@haapsalutennis.ee)  
[www.haapsalutennis.ee](http://www.haapsalutennis.ee)

#### КУРЕССААРЕ

Saaremaa Tennisekool, Staadioni 1  
5667 7188, [raunogull@gmail.com](mailto:raunogull@gmail.com)

#### ХАРЬЮМАА

Fredi Võõrmani Tenniseakadeemia,  
Sõpruse tee 5, Viimsi  
566 06240, [info@tenniseakadeemia.ee](mailto:info@tenniseakadeemia.ee)  
[www.tenniseakadeemia.ee](http://www.tenniseakadeemia.ee)

Fredi Võõrmani Tenniseakadeemia,  
Pargi tee 6, Peetri  
566 06240, [info@tenniseakadeemia.ee](mailto:info@tenniseakadeemia.ee)  
[www.tenniseakadeemia.ee](http://www.tenniseakadeemia.ee)

US Tenniseakadeemia, Karulaugu 13, Viimsi  
5332 7777, [usta@usta.ee](mailto:usta@usta.ee)  
[www.usta.ee](http://www.usta.ee)

Kose Tennisekool, Kose Kultuurikeskus, Kose  
517 9299, [kosetennis@hotmail.com](mailto:kosetennis@hotmail.com)  
[www.kosetennis.edu.ee](http://www.kosetennis.edu.ee)

Kose Tennisekool, Ardu Põhikool  
517 9299, [kosetennis@hotmail.com](mailto:kosetennis@hotmail.com)  
[www.kosetennis.edu.ee](http://www.kosetennis.edu.ee)

Kose Tennisekool, Alavere Põhikool  
517 9299, [kosetennis@hotmail.com](mailto:kosetennis@hotmail.com)  
[www.kosetennis.edu.ee](http://www.kosetennis.edu.ee)

Saue Tenniseklubi, Nurmesalu 9, Saue  
506 4161, [ylovatsk@hotmail.ee](mailto:ylovatsk@hotmail.ee)

Kuusalu Tenniseklubi, Kuusalu Spordikeskus  
504 0345, [tennis@kuusalutennis.ee](mailto:tennis@kuusalutennis.ee)  
[www.kuusalutennis.ee](http://www.kuusalutennis.ee)

В теннисных  
клубах по всей  
Эстонии!

# Месяц Тенниса

Бесплатные тренировки  
для детей 6-10 лет  
с 9 сентября до  
6 октября 2019 г.

 TALLINK

 SEB | TALLINK  
TENNIS

 Esti Tennis Liit  
[www.tennis.ee](http://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, mǎngi 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"> <li>мяч с войлочным покрытием и низким внутренним давлением для игры на 11-метровом корте</li> <li>рекомендуемая длина ракетки 41–58 см</li> <li>для детей 5–8 лет и для начинающих взрослых</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>мячи с низким внутренним давлением для начинающих игроков любого возраста для игры на 18-метровом корте</li> <li>рекомендуемая длина ракетки 58–63 см</li> <li>для начинающих взрослых и детей старше 7 лет</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>рекомендуемая длина ракетки 63–68 см</li> <li>для начинающих взрослых и детей старше 9 лет</li> </ul>

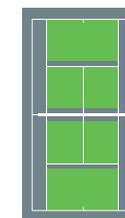
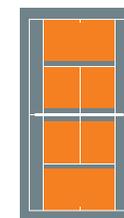
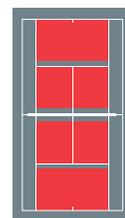
### ... Если играешь правильно подобранной ракеткой

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"> <li>длина 11 м</li> <li>ширина 5–6 м</li> <li>высота сетки 80 см</li> <li>рекомендован красный мяч</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>длина 18 м</li> <li>ширина 6,5–8,23 м</li> <li>высота сетки 80–91 см</li> <li>рекомендован оранжевый мяч</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>стандартный большой корт</li> <li>рекомендован зелёный или обычный (жёлтый или белый) мяч</li> </ul>



### 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](http://www.facebook.com/sebtallinktennis).**

