



Пособие

“С 2012 года Международная теннисная федерация вводит новые правила, в соответствии с которыми соревнования с использованием стандартных желтых мячей в возрастной категории 10 лет и младше будут запрещены. Вместо них вводятся более медленные красные, оранжевые и зеленые мячи”

Программа «Play and Stay» и ее новое направление программа «Tennis 10s»

Программа «Tennis 10s» - это новое направление программы «Play and Stay» Международной теннисной федерации, предназначенное для детей 10-ти лет и младше. Данное направление ориентировано на увеличение количества игроков в теннисе, обеспечение их гармоничного развития и участия в соревнованиях с самого раннего возраста.

Программа «Tennis 10s» - это способ представления тренировочного и соревновательного процесса в теннисе для детей в возрасте 10-ти лет и младше.

Ее принципы очень просты:

1. создать оптимальную обстановку на занятии

- корт соответствующего размера
- медленные мячи
- короткие ракетки

2. проводить соответствующие возрасту соревнования

- более короткие, многоматчевые форматы и соревнования
- командные и индивидуальные матчи
- простая система счета

.... а также дети должны **подавать, «держат» мяч и играть на счет** с самого начала занятий!



Что такое программа «Tennis 10s» Международной теннисной федерации?



Программа Международной теннисной федерации «Tennis 10s» позволяет сформировать здоровую структуру развития для игроков 10-ти лет и младше с помощью трех разноцветных уровней тенниса.

Красный, оранжевый и зеленый уровни тенниса

С помощью этих уровней создается система ступенчатого развития, которая позволяет игрокам прогрессировать в соответствии со своим возрастом, способностями, уверенностью и ориентиром на соревнованиях. В процессе совершенствования изменяются размер корта, длина ракетки, скорость полета мяча и длительность розыгрышей до момента, когда игрок готов перейти на стандартный корт с использованием желтых мячей.

Меньше, медленнее, проще – такой лозунг большинство людей воспринимают как:

- Трехуровневую версию тенниса
- То, что она предназначена специально для детей, но может применяться и в обучении начинающих взрослых людей
- Структурированный путь использования более медленных мячей, меньшего по размеру корта и более коротких ракеток
- Соответствие размеров инвентаря возрасту занимающихся

Рационально и эффективно

Данная программа позволяет детям быстрее начать играть в теннис и чувствовать себя более уверенно, т.к.:

- Дети быстрее овладевают приемами игры и начинают играть в теннис
- Тренеры обучают детей играть в теннис, а не отдаленным наборам навыков
- У игроков есть мотивация оставаться в теннисе, т.к. они могут играть и совершенствоваться

Самое важное – это то, что программа позволяет молодым и неопытным игрокам быстрее приобретать навыки, развивать тактическое мышление, а также раньше начать играть соревновательные матчи.

Программы

С помощью данных уровней любой теннисный клуб может сформировать структурированную программу, включающую соревнования. Тренировки и матчи по этой системе обеспечивают подготовку к настоящей игре, а не просто предлагают изучение различных компонентов, которые совершенно не связаны с игровыми ситуациями.

Зачастую дети, начинающие тренироваться желтыми мячами, быстро заканчивают играть в теннис. Мяч отскакивает выше их головы, розыгрыши короткие, и они тратят почти все время на сбор мячей. Это означает, что они быстро теряют интерес к игре. Позволяя детям больше играть в теннис, мы мотивируем их оставаться в теннисе.