

Каждый ребенок может стать частью теннисного мира!



Официальная программа
Международной
Федерации Тенниса



Теннис
до 10



Team Moldova Juniors

Winter Cups, Summer Cups
U12, U14, U16, U18



Team Moldova Professionals

Davis Cup, Billie Jean King Cup, Olympic Games

1 Развивайте самостоятельность и профессионализм.

Помогите ребёнку получать удовольствие от занятия теннисом. Позвольте ему самому решать свои трудности, затруднения и принимать решения на корте.



2 Уважайте судей.

Не проявляйте грубости или неуважения по отношению к судьям.



Уважайте их работу.

3 Проявляйте интерес и понимание.

Проявляя понимание по отношению к своему ребёнку, вы, тем самым, можете ему расти и развиваться. Проявите интерес к увлечению своего ребёнка.



4 Будьте дружелюбны.

Будьте дружелюбны по отношению к другим родителям в клубе. Знакомьтесь между собой.



5 Вдохновляйте.

Поддерживайте своего ребенка и остальных игроков в команде. Любое критическое замечание должно быть конструктивным



6 Будьте лояльны.

Избегайте давления на своего ребенка при поражениях, и даже в случаях победы. Помните, что ваш ребенок хочет радоваться и получать удовольствие.



7 Поддержка.

Поддерживайте своего ребенка на протяжении всего его спортивного развития.



8 Похвала.

Хвалите за процесс, а не за результат. Хвалите за усердную работу и усилия, которые ваш ребенок прикладывает во время тренировок и игр.



9 Гордитесь своим ребёнком.

Гордитесь своим ребёнком, обязательно говорите и демонстрируйте ему это.



10 Контролируйте эмоции и слова.

Учитесь контролировать свои эмоции. Помните, это всего лишь игра. Дети очень серьезно относятся к комментариям взрослых. Следите за словами и постарайтесь, чтобы они были позитивными.



Спорт - это жизнь!

Подача, обмен ударами, игра на счёт.

Игра и соревнования - двигатель спорта.

Теннис - это интересно и весело!

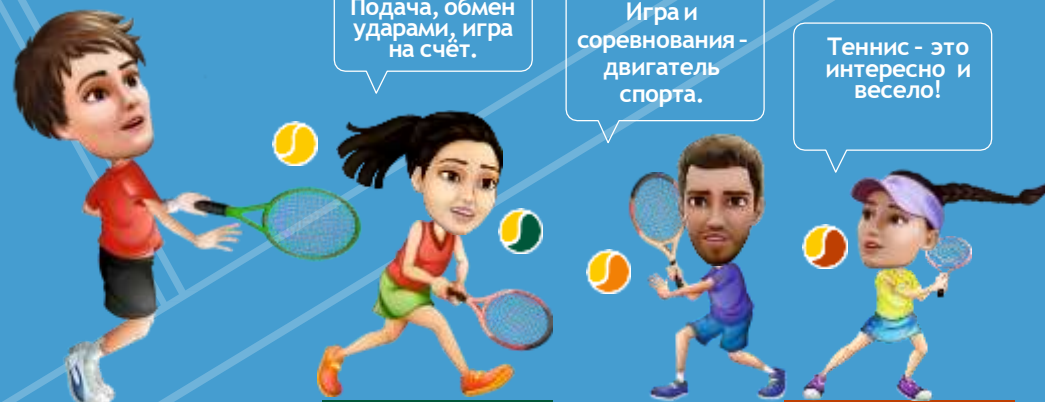
11 Уважайте тренера.

Позвольте тренеру которого вы выбрали, выполнять свою работу. Доверяйте ему и будьте благодарными.



12 Прислушивайтесь к своему ребёнку.

Прислушивайтесь к тому, что хочет сказать ваш ребенок. Уважайте решения своего ребенка. Постарайтесь не указывать своему ребенку, как играть или тренироваться. Позвольте ему проявить креативность.



Стандартный мяч
19 лет
Отскок мяча 165 см

Зелёный мяч
10 лет
Отскок мяча 145 см

Оранжевый мяч
8 лет
Отскок мяча 125 см

Красный мяч
6 лет
Отскок мяча 115 см

**Программа «Теннис до 10»
Международной федерации тенниса
- это медленные мячи, корты меньшего
размера, проще игра!**

«Теннис до 10» формирует здоровую структуру развития для игроков в возрасте до 10 лет с помощью более медленных мячей в сравнении со стандартным мячом: красный (на 75% медленнее), оранжевый (на 50% медленнее) и зеленый (на 25% медленнее).

**Программа позволяет детям
взаимодействовать на тренировках
(подавать, обмениваться ударами и
играть на счёт). С помощью «Теннис
до 10»:**

- Дети учатся в процессе игры;
- Игроки быстрее осваивают навыки, развивают тактическое мышление и раньше начинают играть в соревнованиях;
- Игроки мотивированы оставаться в теннисе, потому что они добиваются успеха, чувствуют, что прогрессируют и самое главное, получают удовольствие.

Зачем использовать более медленные мячи?

Более медленные красные, оранжевые и зеленые мячи имеют более низкий отскок и более медленный полёт мяча, что, согласно приведенному графику (см. рисунок на 1 странице), соответствует росту и развитию двигательных навыков игрока, формирует правильную технику и тактику.

Зачем нужны корты меньшего размера?

На маленьких красных и оранжевых кортах детям нужно столько же шагов, сколько взрослым на полном корте.

Четыре принципа, которые мы стараемся продвигать для всех детей, участвующих в теннисе до 10 лет:

- Уважать
- Учиться
- Конкурировать
- Исследовать

Родители на тренировках «Теннис до 10» увидят:

- Маленькие корты и более медленные мячи используются всеми детьми в возрасте до 10 лет;
- Много различного оборудования, которое используется для стимулирования и повышения интереса юных игроков;
- Организацию различных мероприятий, в которых дети играют друг с другом. Тренер подсказывает и даёт советы, как играть успешнее ребенку.



Красный мяч RED BALL	Оранжевый мяч Orange Ball	Зеленый мяч Green Ball
5 – 8 лет	8 – 9 лет	9 – 10 лет
На 75% медленнее желтого мяча	На 50% медленнее же того мяча	На 25% медленнее желтого мяча
Размер 10,97 x 5,49 м. Высота сетки 80 – 83,8 см.	Размер 18 x 6,5–8,23 м. Высота сетки 80–91 см.	Стандартный корт Высота сетки 91,4 см.
41 – 48 см 19 – 21 inch	53 – 58 см 21 – 23 inch	63 – 68 см 23 – 26 inch
Самый маленький корт, облегченные мячи и короткие ракетки дают возможность играть на счет с первого занятия. Лучше начинать с веселых командных матчей. Это позволит овладеть правильной техникой ударов и использовать тактику реальной игры с самого первого занятия.	Игроки переходят на больший корт, который соответствует возрастным параметрам тела. Мяч летит быстрее, но по-прежнему сохраняется оптимальная зона удара и возможность для разносторонних тактических действий. Матчи становятся длиннее, возможно использовать командные и личные системы соревнований.	Мяч летит быстрее оранжевого, но по-прежнему медленно и низко отскакивает. Игроки, имеющие опыт предыдущих уровней продолжают совершенствовать технико-тактические навыки. Матчи длиннее. Применимы индивидуальные и командные системы соревнований.

Кодекс поведения родителей:
Роль родителей очень важна в программе «Теннис до 10», потому что поведение родителей оказывает значительное влияние на детей в этом возрасте. Родителю нужно:

- Понимать, что соревнования являются неотъемлемой частью спортивного развития их ребенка. Дети должны тренироваться и соревноваться;
- Сосредоточиться на совершенствовании и развитии ребенка, а не на результатах соревнований;
- Хвалить и поддерживать других детей, а не только своих;
- Понимать, как правильно вести себя во время соревнований, читая и действуя в соответствии с советам и, содержащимися в гиде для родителей.
- Имейте в виду, что дети перестают заниматься спортом по трем основным причинам:**
 - Не получают удовольствие;
 - Им не нравится тренер;
 - ДАВЛЕНИЕ СО СТОРОНЫ РОДИТЕЛЕЙ.**

Родителям рекомендуется:

- Положительно отзываться о выступлениях своих детей, независимо от результата.
- Не спрашивайте, выиграл ли ребёнок?!
- Спросите - доволен ли он своей игрой, как играл?;
- Дать возможность игроку вести счет и выстраивать отношения с судьей самостоятельно;
- Относиться с уважением к сопернику ребёнка, родителям и организаторам;
- Не кричать во время матча, за исключением слов поддержки.

Уважайте роль тренера. Позвольте им заниматься обучением, поскольку они знают свое дело.

В «Теннис до 10» мы хотим создать благоприятную среду, в которой дети могут наслаждаться игрой в теннис и соревнованиям, получать вознаграждение за свои усилия. Форматы соревнований гарантируют, что все дети сыграют одинаковое количество матчей независимо от их уровня.

Вы увидите, как ваш тренер выполняет свои три основные роли во время тренировки:

- Как организатор (полицейский);
- Как инструктор / техник (врач);
- Как аниматор (модератор).

