

YELLOW TENNIS CLUB



Ηλικία
5-7

Το όραμα όσων δημιούργησαν το YTC είναι να εντάξουν όσο το δυνατόν περισσότερα παιδιά στον πανέμορφο χώρο της αντισφαίρισης.

Η μεθοδολογία εισαγωγής και εκμάθησης του αθλήματος θα γίνεται σύμφωνα με το προτεινόμενο σύστημα και τους κανονισμούς της παγκόσμιας ομοσπονδίας αντισφαίρισης (ITF) και του βασικού της προγράμματος tennis 10's.

Ανάλογα με την ηλικία και τη βιολογική ανάπτυξη του κάθε παιδιού χωρίζουμε το πρόγραμμα σε διαφορετικά εκπαιδευτικά στάδια ανάπτυξης.

Πρώτης τάξης εκπαιδευτικά εργαλεία όπως μικρότερες διαστάσεις γηπέδου, χαμηλότερο ύψος φιλέ, και ρακέτες προσαρμοσμένες στο σωματότυπο του κάθε παιδιού βοηθάνε στην εκπλήρωση διαφόρων ενδιάμεσων στόχων εξέλιξης-κανόνων παρακολούθησης. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα τη γρήγορη εξέλιξη του αθλήματος για τους λιλιπούτειους αθλητές μας.

YELLOW TENNIS CLUB



...Και φτάσαμε στο πορτοκαλί! Ο μικρός/μικρή σας μεγάλωσε και έφτασε στα 7. Η ομαλή συνέχεια από το μικρότερο στάδιο (κόκκινο) συνεχίζεται αλλά σε μεγαλύτερο γήπεδο και με λίγο πιο σκληρή μπάλα.

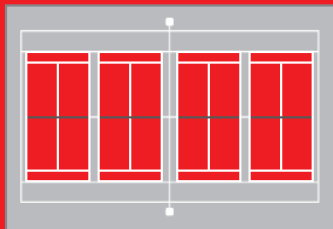
Προτεραιότητά μας σε αυτό το στάδιο είναι η σωστή εκμάθηση της βασικής τεχνικής και προπόνησης του τένις. Με την παιχνιδοκεντρική μέθοδο που έχει ως βάση το παιχνίδι και ένα μεγάλο εύρος ασκήσεων, δημιουργούνται συναισθήματα ψυχικής ευφορίας, αυτοπεποίθησης και αποφασιστικότητας, απαλύνοντας έτσι τις πρόσκαιρες απογοητεύσεις που προκύπτουν.

YELLOW TENNIS CLUB



Επιτέλους, τένις σε ολόκληρο το γήπεδο! Η μπάλα είναι λίγο πιο μαλακή από την κανονική, που την κάνει πιο αργή και με χαμηλότερη αναπήδηση. Οι τελευταίες πινελιές της εξέλιξης της τεχνικής των χτυπημάτων θα γίνουν σε αυτό το στάδιο και στην ηλικία 9 -10 ετών. Τα παιδιά μπαίνουν σε εντατικότερους ρυθμούς προπόνησης, όπου η ανάπτυξη της κινητικότητας, της συναρμογής και της επιδεξιότητας, συνεχίζεται. Είναι το τελευταίο στάδιο πριν την μετάβαση σε κανονικές διαστάσεις γηπέδου με την κανονική μπάλα και για όσα παιδιά το θελήσουν, το τελευταίο εισιτήριο για το πιο όμορφο ταξίδι τους στα courts μέσω των εμπειριών που προσφέρει το junior tennis tour υπό την αιγίδα της ελληνικής φίλαθλης ομοσπονδίας αντισφαίρισης (ΕΦΟΑ)

STAGE 3



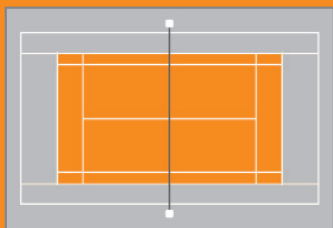
1 x tiebreak
to 7 or 10

Best of 3 tiebreaks
to 7

Timed Matches

Βοηθάει τα παιδιά να κάνουν rally αρκετά νωρίτερα. Τα παιδιά μπορούν να διασκεδάσουν παίζοντας ομαδικές μορφές αγώνων και ταυτόχρονα να αναπτύξουν κατάλληλη τεχνική και απλή τακτική.

STAGE 2

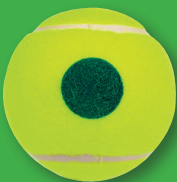
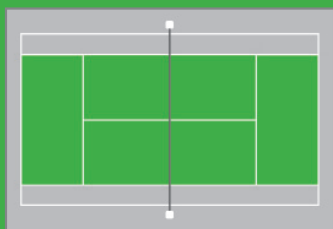


Best of 3 tiebreaks
to 7

1 mini set to 4

Τα παιδιά μετακινούνται σε μεγαλύτερο γήπεδο ανάλογο με τις κινητικές τους επιδεξιότητες. Η μπάλα είναι λίγο πιο γρήγορη αλλά ταυτόχρονα δίνει τη δυνατότητα να προχωρήσουν σε μορφές τακτικής. Αγωνιστικές μορφές κυρίως ομαδικές.

STAGE 1



2 mini set to 4

3rd set tiebreak

1 set to 6

Η μπάλα είναι πιο γρήγορη από την πορτοκαλί αλλά και πιο αργή και με χαμηλότερη αναπήδηση από την κανονική. Τα παιδιά εκτελούν πιο προχωρημένες τακτικές και καταλληλότερη τεχνική χτυπημάτων για το αγωνιστικό τένις. Αγωνιστικές μορφές, κυρίως ομαδικές και λιγότερο ατομικές.