

Tenisové kurzy

Pro jarní kurzy je počítáno se 12 tréninky v ceně 1620,-(tj. 135,-Kč/hod.) Tréninky probíhají každou středu ve skupinkách, kdy na 1 trenéra jsou 4 děti. Hraje se na kurtech SK Meteor Praha v Libni. Skupinky jsou tvořeny dle věku a výkonnosti. Je však možné si domluvit i individuální tréninky s některým z našich trenérů.

Termíny tréninků:

duben:6,13,20,27

květen: 4,11,18,25

červen: 1,8,15,22

Pohybovky

Pohybovky budou probíhat od 19. dubna 2011 venku v areálu tenisových kurtů SK Meteor v úterý od 17.30 do 18.30hod.

Trénovat se bude rychlost,vytrvalost,obratnost a tenisové dovednosti s raketou za využití různých her a soutěží.

Je naplánováno 10 tréninků pohybovek viz.následující tabulka.

Cena za 10 tréninků je 600,-Kč.

Rozpis pohybovek na 2.pololetí

duben	květen	červen
19,26	3,10,17,24,31	7,14,21

Přihlášky mi, prosím, zasílejte mailem nejpozději do 30.3.2011

Tréninkové zápasy a sparingy

Každý pátek budou probíhat tréninkové zápasy a herní sparingy mezi dětmi, řízené našimi trenéry. Děti zde budou hrát zápasy mezi sebou a ti nejlepší budou bojovat o místa v sestavě družstev. Tréninky jsou určeny pro všechny věkové a výkonnostní skupiny,děti budou rozděleny na zápasy dle výkonnosti a věku. Budou se trénovat dvouhry i čtyřhry. Naším záměrem je,aby se děti naučily hrát zápasy,nacvičily si zápasovou taktiku a strategii a naučily se zápas počítat,a hlavně,aby se tenisem pobavily.

Cena za 10 tréninků je pro děti 2004 a mladší 600,- za 10 tréninků.

Pro děti 2003 a starší 800,- Kč za 10 tréninků (pokud budou mít však zaplacený oddílové tenisové příspěvky,tak rovněž 600,-Kč za 10 tréninků).

Rozpis pátečních tréninků

duben	květen	červen
8,15,29	6,13,20,27	1,8,15

Přihlášky nejpozději do 30.3. 2011