

**CYKL IMPREZ MINI TENISOWYCH UKS SPORTTEAM TO PRZEDWYSZYSTKIM DOBRA ZABAWA, SPORTOWE ZMAGANIA W POZYTYWNEJ ATMOSFERZE I OKAZJA BY ZDOBYĆ DOŚWIADCZENIE TURNIEJOWE.**

ZAPRASZAMY NA:

**14 LISTOPADA – MINI TALENTIADA**

**21 LISTOPADA – TT CUP**

**23 STYCZNIA – WŁADCA TENISOWY**

**20 MARCA – TALENT CUP**

ZA UDZIAŁ W KAŻDEJ Z IMPREZ BĘDĄ PRZYDZIELANE PUNKTY PO OSTATNIM TURNIEJU W MARCU ZOSTANIE ROZEGRANY TURNIEJ MASTERS.

**14 LISTOPAD 2009 - MINI TALENTIADA:**

Cel kontrola poziomu sprawności fizycznej w warunkach turniejowych (6miesiący przed regionalnym eliminacjami Talentiada ATDCH 2010).

Punktacja: 3 kat. wiekowe, 5 konkurencji - w każdej można zdobyć punkty odpowiednio za I miejsce tyle ilu wystartowało zawodników (w danej kat. wiekowej) a za ostatnie miejsce 1pkt, suma punktów z każdej konkurencji będzie decydowała o ostatecznym miejscu w imprezie.

**1. BIEG NA 20m**

<b>ZADANIE</b>	przebiec odcinek 20 m w jak najkrótszym czasie
<b>LICZBA PRÓB</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ dwie próby</li><li>▪ zalicza się najlepszy wynik</li></ul>
<b>POZYCJA WYJŚCIOWA ZAWODNIKA (Z)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ pozycja wysoka, przed linią startu (wyznaczoną w odległości 20 m od linii mety)</li><li>▪ <b>Z</b> twarzą do kierunku biegu</li><li>▪ mierzący (stoi na linii mety) podaje komendę „gotów”</li><li>▪ <b>Z</b> rusza w dowolnym momencie.</li></ul>
<b>MOMENT STARTU</b>	postawienie nogi wykroczonej przez <b>Z</b>
<b>MOMENT WYŁĄCZENIA STOPERA</b>	przekroczenie przez <b>Z</b> klatką piersiową linii mety, wyznaczonej na wysokości linii serwisowej po "drugiej stronie" kortu
<b>DOKŁADNOŚĆ POMIARU CZASU</b>	z dokładnością do 0,1 (s)

**2. TEST ZBIERANIA PIŁEK „WACHLARZ”**

<b>ZADANIE</b>	zebrać pojedynczo i ułożyć na strunach naciągu rakiety (tak, aby nie wypadły*) 5 piłek tenisowych w jak najkrótszym czasie  *w przypadku gdy piłka wypada z rakiety, <b>Z</b> musi wrócić i ułożyć ją ponownie, a następnie kontynuować próbę.
<b>UŁOŻENIE GŁÓWKI RAKIETY</b>	w odległości 1 m za linią końcową na przedłużeniu linii środkowej kortu, główką do środka kortu
<b>USTAWIENIE PIŁEK</b>	w punktach przecięcia linii bocznych do gry pojedynczej z liniami: kończącą karo serwisowe oraz końcową (patrz rys. poniżej)
<b>LICZBA PRÓB</b>	jedna próba
<b>POZYCJA WYJŚCIOWA ZAWODNIKA (Z)</b>	pozycja wysoka twarzą do siatki mając pomiędzy stopami główkę rakiety
<b>SPOSÓB PORUSZANIA SIĘ ZAWODNIKA</b>	zgodnie z ruchem wskazówek zegara
<b>MOMENT STARTU</b>	postawienie nogi wykroczonej przez <b>Z</b>
<b>MOMENT WYŁĄCZENIA STOPERA</b>	ułożenie ostatniej piłki na rakiecie przez <b>Z</b>
<b>DOKŁADNOŚĆ POMIARU</b>	z dokładnością do 0,1 (s)

### 3. RZUT PIŁKĄ TENISOWĄ

<b>ZADANIE</b>	rzucić piłkę tenisową na jak największą odległość
<b>USTAWIENIE ZAWODNIKA W MOMENCIE RZUTU</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ klęk obunóż (ułożenie kolan dowolne)</li><li>▪ za linią końcową kortu twarzą do siatki</li></ul>
<b>LICZBA PRÓB</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ trzy próby</li><li>▪ zalicza się wynik najlepszego rzutu</li></ul>
<b>SPOSÓB WYKONANIA RZUTU</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ rzut piłki ręką mocniejszą ("grającą") z nad głowy</li><li>▪ zawodnik może wpaść w pole rzutów po wyrzuceniu piłki</li></ul>
<b>DOKŁADNOŚĆ POMIARU CZASU</b>	pomiar z dokładnością do 10 cm

### 4. BIEG WAHADŁOWY

<b>ZADANIE</b>	odrzuć (pojedynczo) do przodu "ręką grającą" 10 piłek (umieszczonych na strunach naciągu rakiet ułożonych w odległości 2 m od znaku środka linii końcowej), w jak najkrótszym czasie
<b>POZYCJA WYJŚCIOWA ZAWODNIKA (Z)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ za linią końcową</li><li>▪ twarzą do siatki mając pomiędzy stopami znak środka linii końcowej</li></ul>
<b>LICZBA PRÓB</b>	jedna próba
<b>SPOSÓB PORUSZANIA SIĘ ZAWODNIKA</b>	krokiem odstawno-dostawnym
<b>MOMENT STARTU</b>	postawienie nogi wykroczonej przez <b>Z</b>
<b>MOMENT WYŁĄCZENIA STOPERA</b>	nadeptanie stopą przez <b>Z</b> na znak środka linii końcowej po odrzuceniu ostatniej piłki
<b>DOKŁADNOŚĆ POMIARU CZASU</b>	z dokładnością do 0,1 (s)

### 5. BIEG 6MIN

<b>ZADANIE</b>	Pokonać (może być marsz) jak najdłuższy dystans wokół kortu do gry podwójnej w ciągu 6 min.
<b>USTAWIENIE ZAWODNIKÓW W MOMENCIE STARTU</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ pozycja wysoka, przed linią startu mieszczącą się na wysokości słupka siatki</li><li>▪ twarzą do kierunku biegu</li></ul>
<b>SYGNAŁ DO STARTU</b>	gwizdek sędziego
<b>SYGNAŁ DO ZATRZYMANIA SIĘ</b>	gwizdek sędziego po upływie 6 min.
<b>POMIAR DYSTANSU</b>	liczba okrążeń kortu z dokładnością do ½ okrążenia

Po zakończeniu wszystkich sprawdzianów będą zliczane punkty i rozpisywane wyniki – w tym czasie uczestnicy podzieleni na dwie grupy wiekowe 6-8lat oraz 8-10lat będą mieli gry i zabawy tenisowe prowadzone przez trenerów: Tomasza Urbanka i Anię Jastrzębską.

Zapraszamy;)

## **21 listopada TT CUP / 23 styczeń WŁADCA TENISOWY / 20 marzec TALENT CUP**

Celem jest rozegranie jak największej ilości pojedynków.

Jeżeli zastanawiasz się jaki sens ma rzucanka czy gra gąbką szczególnie w wieku 10lat to oczywiście uzależnij udział swojego podopiecznego od jego etapu rozwoju tenisowego- doświadczenia oraz planu startowego ale pamiętaj że gra gąbką na szerokim korcie mini tenisowym jest wolniejsza i daje możliwość zastosowania różnych kombinacji taktycznych.

W zależności od liczby uczestników zagramy „każdy z każdym” lub w grupach lub do 2przeigranych meczy. Do ilu? - ilość punktów też uzależniamy od wariantu którym będziemy grać: mini tiebreaki do 5pkt, tiebreaki do 7pkt lub super tiebreaki do 10pkt. W zależności od wariantu gry w sytuacji równowaga grać będziemy piłkę decydującą bądź na przewagi.

### **6 Lat – rzucanka tenisowa**

Gramy na korcie o wymiarach 3m x 8,23m

Serwis (2podania) rzutem z za głowy, zmiana serwującego po każdym rozegraniu.

Łapać piłkę można tylko po koźle a rozgrywać – rzucać ruchem z dołu do góry (jedną ręką lub oburącz).

### **7 i 8 LAT mini tenis z uderzeniem kontrolnym**

Gramy na korcie o wymiarach 6m x 10,97m

Serwis na skos z za głowy lub forhendem – „po koźle lub z powietrza”

Piłka zarówno przed uderzeniem kontrolnym jak i po nim musi dotknąć kort.

Zmiana serwującego co dwa rozegrania

### **9-10 LAT mini tenis**

Gramy na korcie o wymiarach 6m x 10,97m

Zasady obowiązujące w normalnym tenisie.

ZAPRASZAMY;)