

ЗОНА ВНИМАНИЯ –ПОЛНАЯ ГОТОВНОСТЬ ДЛЯ ВСЕХ!

Это наш девиз для стажировки world class tennis

СТАЖИРОВКА ПО ТЕННИСУ – WORLD CLASS TENNIS

Для тех, кто хочет улучшить свои показатели в теннисе и узнать основные методы тренировки американской школы тенниса.

МЕТОД ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ, ГДЕ ЦЕЛЮ ЯВЛЯЕТСЯ ВЫИГРАННОЕ ОЧКО.

Поделиться опытом: поскольку директор центра Тьерри Ламарр является официальным представителем USPTR (The United States Professional Tennis Registry – Американский реестр профессиональных теннисистов), он тесно связан с американской школой тенниса. Проработав в течение года тренером на курорте в Хилтоне (США) Hilton Head Island (U.S.A), он создал стажировку World Class Tennis, чтобы поделиться опытом с молодыми теннисистами, приезжающими летом в Валь д'Алос (Val d'Allos) .

Цель – выиграть очко: эта стажировка рассчитана на теннисистов, приезжающих из всех уголков мира. Цель тренировки – каждый раз пытаться выиграть очко, при этом мы уважаем стиль игры каждого игрока. Программа этого вида тренировки базируется на методике USPTR, по которой тренируются все американские теннисисты.

Показать все, на что ты способен : Цель этой стажировки по теннису – улучшить уровень игры и почувствовать особый дух тренировки «по-американски»: никакого прессинга, всегда позитив, всегда настрой на победу, с каждым мячом, в каждом матче. Если что-то не получилось в этот раз, не расстраиваться – в следующий раз обязательно получится. Держать и не сдаваться. Показать на корте все, на что ты способен.

ОПИСАНИЕ СТАЖИРОВКИ

ТРЕНЕРЫ: Тьерри Ламарр, профессор по теннису и представитель USPTR и команда из 6 дипломированных тренеров по теннису.

ТЕННИС: 35 часов тренировок за 2 недели. 3,5 часа тренировок в день (2 тренировки с перерывом) + 1 час физических упражнений + каждый день игроки могут играть между собой по желанию в свободное от тренировок время.

Американская методика: Смотрите специальную страницу, посвященную описанию этого метода тренировки. Использование во время тренировок машины для автоматической подачи мячей Playmate, которая подает мячи в разных направлениях со скоростью до 240 км/ч.

● **УСЛОВИЯ ТРЕНИРОВОК:** 4–6 игроков в группе + 1 тренер, использование видео, радара и машины для автоматической подачи "PLAYMATE" (единственной во Франции), 10 кортов : трава, хард корт, песок.

Другие активные виды отдыха: почти все свободное время ребята играют в теннис, только в выходные они организованно ездят в парк развлечений, где можно поиграть в пляжный волейбол, покататься в бассейне. Также мы организуем походы в горы. Развлечения: такие же, как для ребят, выбравших стажировку Теннис + другие виды активного отдыха.

ВОЗРАСТ ТЕННИСИСТОВ : мы предлагаем эту стажировку для ребят от 9 до 17 лет, при этом мы разделяем их на 2 группы: от 9 до 12 лет и от 13 до 17. Главное – мотивация самих ребят. Уровень игры не столь важен, если есть огромное желание научиться играть или улучшить свой уровень.

ОБУЧЕНИЕ ИГРОКОВ

Тренировки по теннису включают в себя 4 аспекта: технический, физический, ментальный и тактический. В первую неделю преимущество во время тренировок отдается техническому и физическому аспектам, во вторую – ментальному и тактическому.

Технический аспект: бэкхэнд (удар слева) и фохэнд (удар справа) (резаный, плоский, спин), подача (плоская, резаная), прием подачи, подача с лета, удар с лета, с полулета, перемещение, работа ног, смэш, свеча.

Физический аспект : цель – научить молодых теннисистов впоследствии самостоятельно делать физические упражнения для укрепления мышц. Профессиональный тренер по физ. культуре делает с ребятами упражнения для укрепления брюшного пресса, спины, рук, ног, развития скорости реакции, упражнения для растяжки и расслабления мышц.

Тактический аспект: разбор и применение основных тактик игры на корте, теория углов (зоны перемещения), атака, защита и т.д.

Ментальный аспект : обучение умению думать во время матча (метод Джима Лора (Jim Loehr)), чтобы «показать на корте все, на что ты способен».