

tennis 10s



Official programme of:
The International Tennis Federation



Пособие

“С 2012 года Международная теннисная федерация вводит новые правила, в соответствии с которыми соревнования с использованием стандартных желтых мячей в возрастной категории 10 лет и младше будут запрещены. Вместо них вводятся более медленные красные, оранжевые и зеленые мячи”



Содержание

Введение

- Представление программы «Tennis 10s»
- Что такое программа «Tennis 10s»?
- Для чего нужны более медленные мячи и меньшие по размеру корты?
- Что мы подразумеваем под понятием «соревнование»?
- Краткое описание красного, оранжевого и зеленого уровней тенниса

Глава - Карты и инвентарь 14

- Расположение и размеры корта
- Мячи
- Карты для красного и оранжевого уровней тенниса
- Ракетки
- Другие приспособления для игры

Глава 2 – Изучение игры и правил 25

- Изучение игры в теннис
- Принципы обучения детей теннису
- Правила тенниса, адаптированные для детей

Глава 3 – Роль соревнований в тренировке детей 31

- Принципы соревнований
- Построение соревновательного процесса
- Прогресс в соревновательном процессе
- Теннис глазами детей
- Возрастные особенности мальчиков и девочек

Глава 4 – Организация соревнований 38

- Планирование соревнований
- Структура соревнований
- Награды, призы и мотивация
- Обустройство кортов, система счета и длительность матчей
- Роль тренеров и родителей в соревнованиях
- Правила поведения игроков и родителей

Глава 5 – Системы (форматы) проведения соревнований 48

- Командные конусы
- Командная игра «Карусель»
- Кубок Девиса
- Круговая система
- Командная круговая система
- Система «компас» с выбыванием

Глава 6 – Рост игроков в теннисе

61

- Процесс перехода детей с одного уровня тенниса на другой
- Требования к игре на красном, оранжевом и зеленом уровнях тенниса

Глава 7 – Подготовка к соревнованиям

71

- Почему дети играют в теннис?
- Как мотивировать детей продолжать играть в теннис
- Тренировочный процесс как подготовка к соревнованиям

Приложение

76

- Форма заявки на турнир
- Доходы и расходы по турниру
- Лист записи, регистрация
- Форма согласия на фото- и видеосъемку
- Регистрация игрока
- Дневник тренировочных заданий

Программа «Play and Stay» и ее новое направление программа «Tennis 10s»

Программа «Tennis 10s» - это новое направление программы «Play and Stay» Международной теннисной федерации, предназначенное для детей 10-ти лет и младше. Данное направление ориентировано на увеличение количества игроков в теннисе, обеспечение их гармоничного развития и участия в соревнованиях с самого раннего возраста.

Программа «Tennis 10s» - это способ представления тренировочного и соревновательного процесса в теннисе для детей в возрасте 10-ти лет и младше.

Ее принципы очень просты:

1. создать оптимальную обстановку на занятии

- корт соответствующего размера
- медленные мячи
- короткие ракетки

2. проводить соответствующие возрасту соревнования

- более короткие, многоматчевые форматы и соревнования
- командные и индивидуальные матчи
- простая система счета

.... а также дети должны **подавать**, «**держат**» мяч и играть на **счет** с самого начала занятий!



Что такое программа «Tennis 10s» Международной теннисной федерации?



Программа Международной теннисной федерации «Tennis 10s» позволяет сформировать здоровую структуру развития для игроков 10-ти лет и младше с помощью трех разноцветных уровней тенниса.

Красный, оранжевый и зеленый уровни тенниса

С помощью этих уровней создается система ступенчатого развития, которая позволяет игрокам прогрессировать в соответствии со своим возрастом, способностями, уверенностью и ориентиром на соревнованиях. В процессе совершенствования изменяются размер корта, длина ракетки, скорость полета мяча и длительность розыгрышей до момента, когда игрок готов перейти на стандартный корт с использованием желтых мячей.

Меньше, медленнее, проще – такой лозунг большинство людей воспринимают как:

- Трехуровневую версию тенниса
- То, что она предназначена специально для детей, но может применяться и в обучении начинающих взрослых людей
- Структурированный путь использования более медленных мячей, меньшего по размеру корта и более коротких ракеток
- Соответствие размеров инвентаря возрасту занимающихся

Рационально и эффективно

Данная программа позволяет детям быстрее начать играть в теннис и чувствовать себя более уверенно, т.к.:

- Дети быстрее овладевают приемами игры и начинают играть в теннис
- Тренеры обучают детей играть в теннис, а не отдаленным наборам навыков
- У игроков есть мотивация оставаться в теннисе, т.к. они могут играть и совершенствоваться

Самое важное – это то, что программа позволяет молодым и неопытным игрокам быстрее приобретать навыки, развивать тактическое мышление, а также раньше начать играть соревновательные матчи.

Программы

С помощью данных уровней любой теннисный клуб может сформировать структурированную программу, включающую соревнования. Тренировки и матчи по этой системе обеспечивают подготовку к настоящей игре, а не просто предлагают изучение различных компонентов, которые совершенно не связаны с игровыми ситуациями.

Зачастую дети, начинающие тренироваться желтыми мячами, быстро заканчивают играть в теннис. Мяч отскакивает выше их головы, розыгрыши короткие, и они тратят почти все время на сбор мячей. Это означает, что они быстро теряют интерес к игре. Позволяя детям больше играть в теннис, мы мотивируем их оставаться в теннисе.

ЧТО ЭТО **tennis** **10s**

TENNIS 10S - ЭТО СОРЕВНОВАНИЯ ДЛЯ ИГРОКОВ 10-ТИ ЛЕТ И МЛАДШЕ

ITF рекомендует игрокам младше 10-ти лет тренироваться и играть соревнования, используя красные, оранжевые или зеленые мячи на корте, соответствующего размера (смотри на развороте).

Использование облегченных мячей, способствует формированию у игроков оптимальной техники ударов, для осуществления необходимых тактических решений. Все это практически не возможно на корте стандартного размера.

Tennis 10s это часть программы ITF's 'Tennis...Play and Stay', зайдите на tennisplayandstay.com

СИСТЕМЫ СОРЕВНОВАНИЙ И ПОДСЧЕТА ОЧКОВ

Следующие системы счета включены в Правила Тенниса, для лучшей адаптации игроков до 10-ти лет к соревнованиям:

- ① 1 матч – тай-брейк до 7 или 10 очков
- ① Матч из 3-х тай-брейков до 7 очков
- ① 1 короткий сет (до 4 геймов)
- ① Матч из 3-х коротких сетов (до 4 геймов)
- ① Тай-брейк вместо 3го сета
- ① Решающее очко при счете “ровно”
- ① Комбинация любых вышеперечисленных правил

Вместо системы на выбывание, рекомендуется использовать “теннисные фестивали” и другие форматы соревнований (например “круговая система”), которые предполагают большее количество матчей. Матчи “на время” оптимизируют равное распределение времени.

МТФ настоятельно рекомендует командные системы соревнований, особенно на первых 2-х уровнях. Загрузить бесплатно системы соревнований на tennisplayandstay.com/competitions

РАЗМЕТКА КОРТА

Данные приспособления могут применяться для разметки кортов различного уровня. Подробная информация на сайте tennisplayandstay.com



Клейкая лента



Накладные линии



Эластичные линии для оранжевого корта



Переносная сетка или лента
ограждения используются в
качестве сетки

Вся подробная информация по инвентарю (мячи, ракетки и приспособления) на: tennisplayandstay.com/equipment



Официальная программа:
Международной Теннисной
Федерации



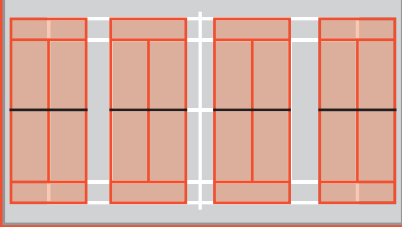
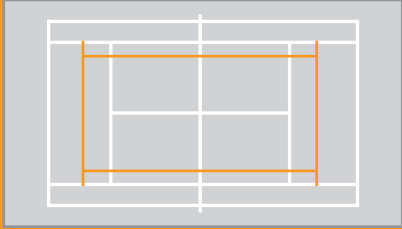
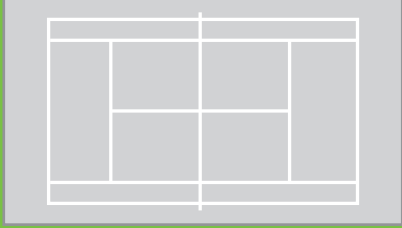
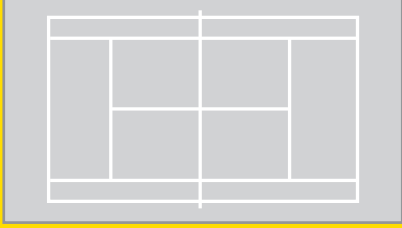
**10 & МЛ. ТЕННИС:
МЯГЧЕ МЯЧ,
МЕНЬШЕ КОРТ,
ЛЕГЧЕ ИГРА**

Для полной информации зайдите:
tennis10s.com





МТФ рекомендует использование красных, оранжевых и зеленых мячей для проведения соревнований в возрастной категории до 10-ти лет

УРОВЕНЬ	ВОЗ-РАСТ	МЯЧ	КОРТ	РАКЕТКА *(зависит от комплекции игрока)	ВАРИАНТЫ ВЕДЕНИЯ СЧЕТА	ОПИСАНИЕ УРОВНЯ
tennis 10s	5-8 лет	 (Войлочный или поролоновый) на 75% медленнее желтого мяча	 11-12m x 5-6m Высота сетки: 80-83.8cm	17-23" (43-58 cm)*	1 тай-брейк до 7 или 10 Матч из 3-х тай-брейков до 7 1 короткий сет до 4-х "матчи на время"	Красный корт: облегченные мячи, самый маленький корт и короткие ракетки, 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.
tennis 10s	8-10 лет	 50% медленнее желтого мяча	 18m x 6.5-8.23m высота сетки: 80-91cm	23-25" (58-63 cm)*	Матч из 3-х тай-брейков до 7 1 короткий сет до 4-х	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.
tennis 10s	9-10 лет	 25% медленнее желтого мяча	 Стандартный корт	25-26" (63-66 cm)*	1 короткий сет до 4-х Матч из 3-х коротких сетов до 4-х (вместо 3-го сета - тай-брейк)	Мяч летит быстрее оранжевого, но по-прежнему медленно и низко отскакивает. Игроки, имеющие опыт предыдущих уровней продолжают совершенствовать технико-тактические навыки. Матчи длительнее. Применимы индивидуальные и командные системы соревнований.
tennis	11 лет и старше	 Желтый мяч	 Стандартный корт	26-29" (66-73.7cm)*	Любая система счета, соответствующая Правилам Тенниса	Пройдя все уровни тенниса: Красный, Желтый и Оранжевый, игроки будут готовы играть в стандартных условиях.

С 2012 года Международная Теннисная Федерация вводит правила о проведении турниров среди игроков 10-ти лет и мл. Все турниры должны проводиться **красными, оранжевыми или зелеными** мячами на корте соответствующего размера. Размер ракетки должен соответствовать уровню корта и мячам. Игрокам, начавшим позже (например с 9-ти лет и старше) также рекомендуется начинать с **Красного**, прежде чем переходить на **Оранжевый корт** и затем переходить на **Зеленый**.

Зачем нужно использовать более медленные мячи?

Оптимальной точкой удара при ударах с отскока считается промежуток между талией и плечом игрока. Исходя из приведенных данных таблицы, расположенной ниже, можно отметить, что даже в возрасте 10 лет стандартные желтые мячи отскакивают выше уровня головы игроков (это также относится и к теннису на колясках). Из этого следует, что играть с правильной техникой и тактикой очень тяжело, так как игрокам необходимо:

- Постоянно бить по мячу раньше
- Играть большинство ударов с отскоком выше оптимальной точки удара (на уровне головы и выше) или
- Играть мяч далеко за задней линией, тем самым, встречая его поздно за собой в ожидании отскока

Медленные мячи имеют более низкий отскок (полет мяча медленнее), который соответствует росту и двигательным навыкам игрока.

Средний рост* в возрасте...	Мальчики	Девочки
5 лет	110.3cm	109.6cm
6 лет	116.4cm	115.6cm
7 лет	122.2cm	121.3cm
8 лет	127.7cm	127.0cm
9 лет	133.0cm	133.0cm
10 лет	138.2cm	139.2cm
Взрослый человек**	175.8cm	162.1cm
Высота отскока (интервал) ...		
Желтый мяч	135 - 147cm	
Зеленый мяч	118 - 132cm	
Оранжевый мяч	110 - 115cm	
Красный мяч (стандартная конструкция)	95 - 110cm	

Статистические данные возраста/роста изложены по сведениям Всемирной организации здравоохранения (за исключением роста взрослых) - www.who.int

* Средний рост взят на момент конца первого месяца в каждом году

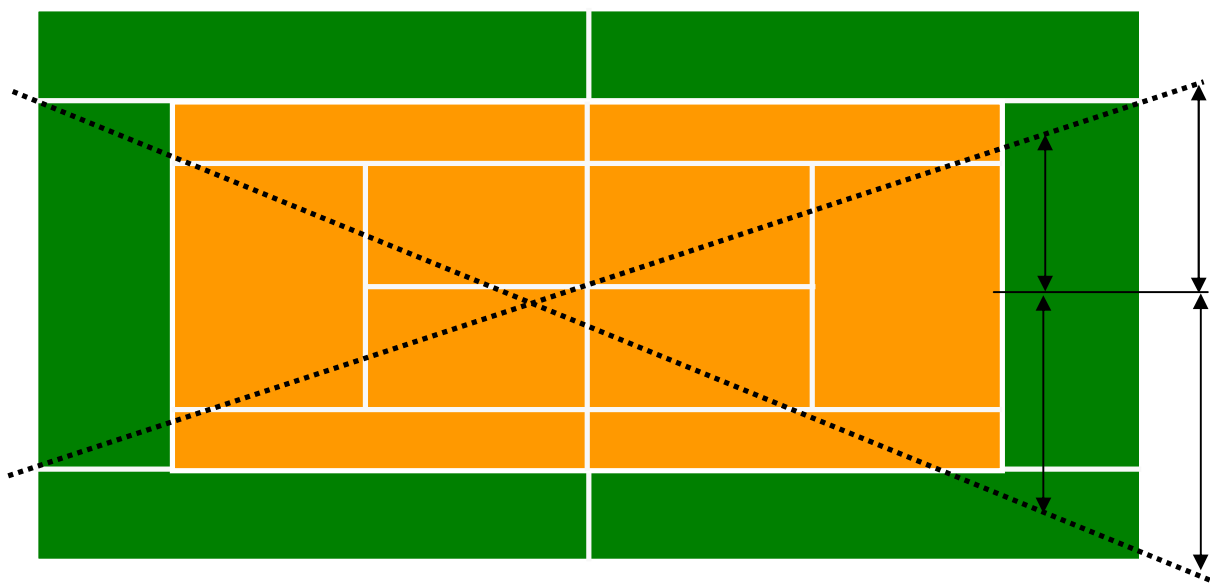
** Рост взрослого человека взят из данных по опросу « US National Health & Nutrition » (1999-2002)

Зачем использовать меньшие по размеру корты?

Размер корта имеет прямую связь с физическими данными игрока. Большинство детей в возрасте 8 лет и моложе стараются играть на весь корт, что приводит к коротким розыгрышам и бесперспективной тактике (высокий отскок мяча, игра в пределах задней линии, большое пространство, чтобы достать мяч).

При такой игре тяжело поставить правильную работу ног игрокам, т.к. дети вынуждены делать больше шагов для того, чтобы достать мяч. Все это влияет на технику движения к мячу и возврат в исходное положение. Быстрый и высокий отскок мяча также негативно сказывается на правильной работе ног. Выход к сетке и удары с лета становятся практически невозможными тактическими решениями для маленьких игроков на большом корте, ведь их легко «обвести» или перекинуть «свечой». Физические данные и скорость полета мяча не позволяют детям быстро выйти к сетке и занять там оптимальную позицию.

Из ниже приведенной схемы вы можете увидеть, что для того, чтобы достать мяч из центра любого по размеру корта обычным ударом по диагонали с задней линии, нужно преодолеть большее расстояние. Это обусловлено тем, что расстояние до мяча от центра корта к задней линии при выполнении удара постепенно увеличивается. В результате при игре стандартными мячами на полноценном корте слишком велики затраты энергии на преодоление расстояния для большинства игроков ростом 130-135 см. Такие мячи вынуждают детей осуществлять невероятную работу по движению на мяч и выходу из удара, с большим количеством шагов по сравнению со взрослым человеком.



Что мы подразумеваем под понятием «соревнование»?

Многие люди считают, что обладать боевым характером – означает иметь желание выиграть любой ценой. В их понимании обычные теннисные соревнования - это классические соревнования на выбывание, популярные в профессиональных турнирах. Данный формат проведения соревнований не рекомендуется Международной теннисной федерацией для соревнований среди детей в возрасте 10 лет и моложе. Физически и психологически детям необходим совершенно другой подход к теннису. Такой подход, который бы способствовал осуществлению большего количества ударов в розыгрыше и большего количества матчей. Подход, направленный на изучение игры, проявление старания, совершенствование и получение удовольствия. Роль индивидуальных результатов и соперничества не должна быть первостепенной.

“Соревнования для маленьких детей совсем не предназначены для того, чтобы выиграть любой ценой, спровоцировать агрессию или соперничество. Соревнования нужны для того, чтобы дети смогли насладиться возможностью играть в игру, а также продемонстрировать свои способности в забавной и зачастую командной обстановке” Дейв Малей, исполнительный директор департамента развития Международной теннисной федерации (МТФ)



Данное пособие рекомендует маленьким детям постепенно начинать играть соревнования, с помощью коротких, клубных, тренировочных соревнований. Дети могут попробовать выполнять разнонаправленные упражнения; затем осуществляется переход на уровень командной игры и только потом вводятся длительные матчи и индивидуальные турниры как внутри клуба, так и за его пределами.

“Результаты в столь раннем возрасте совершенно не важны. Родители и тренеры должны нацеливать своих детей на овладение навыками и получение удовольствия. Желание ребенка выиграть – нормальное явление, но совершенно неприемлемо, когда родители давят на детей и хотят, чтобы они выигрывали, признавая только победителей”. Джеймс Ньюман, представитель МТФ

Негативно ли сказываются на ребенке соревнования?

Существует три основных фактора, которые определяют степень влияния соревнований на игрока:

- способ организации соревнований
- цели игрока (он ориентирован на результат, старание и совершенствование)
- уровень общения родителей и тренера с игроком

“Очевидно, что в маленьком возрасте у большинства мировых лидеров был тренер, который не делал акцент на результате. После победы или поражения эти тренеры способствовали тому, чтобы игрок анализировал свою настоящую игру и искал способы ее совершенствования, а не заботился о результате”. Дейв Мили, исполнительный директор департамента развития МТФ

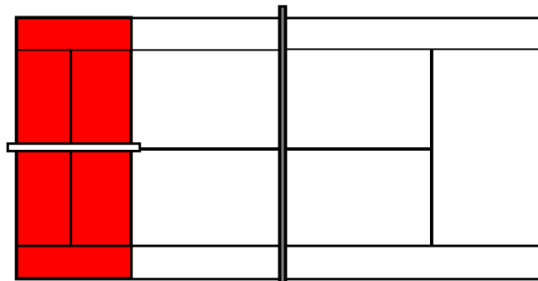
Соревнования могут влиять на юных игроков по-разному. В данном пособии мы постарались представить структуру, которая позволяет правильно начинать играть соревнования, принимая во внимание возрастное развитие игроков. Ключевые идеи:

- Тренеры и родители ставят старание и совершенствование игры превыше результатов с помощью должной манеры разговора и соответствующего способа организации соревнований (особенно в аспекте выбора призов)
- Ракетки, мячи и корты должны соответствовать физическим данным ребенка
- Соревнования должны предоставлять возможность для детей общаться и играть
- Каждый ребенок играет много матчей по соответствующей укороченной системе счета
- **Ни один ребенок не должен бояться игры на счет, его нужно мотивировать продолжать игру**

Краткое описание красного, оранжевого и зеленого уровней тенниса

Красный уровень – краткое описание

Красный уровень – это начальный этап игры в теннис в возрасте 10 лет и моложе. Он позволяет игрокам быстро начать подавать, играть розыгрыши и играть на счет.



Возраст

Данный уровень предназначен для детей в возрасте до 8 лет, однако в него могут играть все ради удовольствия и общения.

Корт

Размер корта составляет **11-12 м в длину и 5-6 м в ширину**, сетка натянута на высоте **80 см**, (смотрите Главу 1 'Разметка кортов' в разделе о том, как просто и быстро разметить корт).

Мячи и ракетки

Могут использоваться как поролоновые, так и войлочные мячи. Они больше по размеру, чем оранжевые, зеленые или стандартные желтые мячи. Красные мячи на **75% медленнее**, чем обычные.

Максимальная длина ракеток составляет 23 дюйма (**58, 42 см**), для игроков в возрасте 5-7 лет больше подойдет ракетка длиной 19 дюймов (**48,26 см**) или **21 дюйм (53,34 см)**, в зависимости от их физических данных и силы.

Система счета

Тай-брейки до 7 или 10 очков являются первоначальной системой счета (можно также играть более короткие тай-брейки). Более опытные игроки могут пробовать играть матч из **3 тай-брейков до 7 очков**. Неплохим решением могут стать матчи на время (до 15 минут).

Формат соревнований

Дети должны начинать соревноваться в командах с использованием форматов с большим количеством матчей для каждого игрока. Парные матчи играют в возрасте 7 лет и старше, поскольку в более маленьком возрасте детям сложно действовать сообща. Для очень маленьких детей соревнования могут быть представлены в форме эстафет и разнонаправленных упражнений. Оптимальная длительность соревнований 1-3 часа.

Место проведения соревнований

По возможности соревнования лучше проводить в **своем клубе в знакомой обстановке**. Приобретая уверенность в знакомом месте, дети смогут играть и в других клубах, расположенных близко к дому.

Содержание занятий

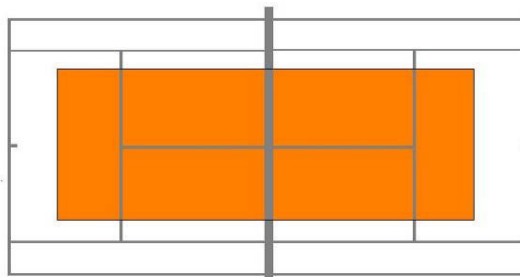
Игроки начинают с осваивания навыка **держат мяч в игре**, затем приобретаются элементарные тактические и технические знания с акцентом на подачу, ведение розыгрыша и игры. Основа

красного уровня – хорошее выполнение простых вещей и изучение технических аспектов, связанных с определенными тактическими ситуациями, с которыми игрок сталкивается на красном уровне.

Переход на оранжевый уровень происходит, когда навыки красного уровня удовлетворяют определенному набору параметров (смотрите раздел «Развитие игроков»).

Оранжевый уровень – краткое описание

Игроки, переходя из красного уровня в оранжевый, применяют все свои приобретенные навыки игры на большем по размеру корте с более быстрым мячом. Взрослые «новички» могут начинать играть прямо с оранжевого уровня в силу своих физических данных.



Возраст

Оптимальный возраст перехода на оранжевый уровень - **8 или 9 лет**. Некоторые дети, которые пришли в теннис позже, могут оставаться на этом уровне до 10 или 11 лет.

Корт

Размер оранжевого корта **18m x 6.5m** (как показано) или 8.23m (полная ширина корта); высота сетки **80cm**. Смотрите Главу 1 «Разметка корта» в разделе о быстром и простом нанесении разметки корта.

Мячи и ракетки

Оранжевый мяч схож по размеру с желтым мячом, но на **50% медленнее**, отскок ниже. Длина ракетки для игры на таком корте составляет 23 дюйма (**58,24 см**) и 25 дюймов (**63,5 см**).

Система счета

Поскольку игроки уже подросли и привыкли к соревнованиям, можно применять формат более длительных матчей из **3 тай-брейков или 1 короткого сета до 4 геймов**.

Формат соревнований

Дети продолжают участвовать в **командных соревнованиях** в одиночных и парных разрядах (укороченные матчи). Более уверенные игроки, возможно, захотят поиграть в индивидуальных соревнованиях. Большинство форматов соревнований по длительности составляют **2- 4 часа**.

Место проведения соревнований

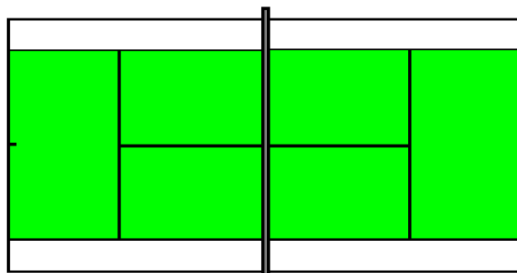
Убедитесь в том, что соревнования организованы на должном уровне и в **знакомой обстановке**, так как это послужит мотивацией для менее уверенных детей продолжать участвовать в соревнованиях. Игроки могут **начинать ездить в недалекие поездки** для участия в соревнованиях.

Содержание занятий

Дети начинают играть по всему корту, выходя к сетке, учась атаковать и играть в защите, а также применять свои навыки на корте большего размера. Игра становится более динамичной для тех, кто перешел из красного уровня. Тем не менее, во время занятий по-прежнему стоит делать акцент на основополагающих навыках игры в теннис и позволять игроку развивать другие способности во время регулярных матчей. Опыт игры матчевых встреч способствует развитию тактического мышления.

Зеленый уровень – краткое описание

Зеленый уровень – это финальный этап в подготовке игрока к использованию желтого (стандартного) мяча. Помимо идеальной возможности проверить приобретенные теннисные навыки, зеленый теннис вынуждает игрока двигаться по всему корту и отыгрывать мячи, летящие на разной высоте и с разной скоростью.



Возраст

Возраст игры в зеленый теннис - **9 – 10 лет**. Время перехода на данный уровень зависит от способностей детей и возраст начала игры в теннис. Важным аспектом данного уровня, как и во всех остальных, является постепенный прогресс игроков. Как и прежде, на зеленом уровне могут играть и дети более старшего возраста, используя зеленый мяч.

Корт

Размер зеленого корта – размер **стандартного теннисного корта**. Переход игроков на данный корт осуществляется при их полной готовности контролировать все пространство стандартного корта.

Мячи и ракетки

Зеленый мяч на **25% медленнее** желтого и отскакивает выше, чем оранжевый.

Игроки должны использовать ракетки длиной 25 дюймов (**63,5 см**) и 26 дюймов (**66,04 см**), лучше с нейтральным балансом.

Система счета

1 короткий сет до 4 геймов или матч **из трех коротких сетов** – оптимальный формат ведения счета на данном этапе.

Формат соревнований

Дети по-прежнему получают удовольствие от **командных соревнований** и парных матчей, однако они начинают играть больше **индивидуальных соревнований**. Время проведения соревнований от **3 часов и до 2 дней**.

Место проведения соревнований

Соревнования проводятся в **знакомой обстановке**, так как это служит мотивацией для менее уверенных детей продолжать участвовать в соревнованиях. Игроки могут **чаще ездить в недалекие поездки** для участия в соревнованиях, некоторые игроки начинают принимать участие в региональных турнирах, и только лучшие участвуют в национальных первенствах.

Содержание занятий

Требования теннисных соревнований на стандартном корте подразумевают то, что игроки должны обладать физическими способностями для передвижения по всему корту, а также осуществлять контроль над телом в этой динамической обстановке. У них уже сформировано

понимание тактики. Дети имеют высокий процент попадания ударов в корт в разных игровых ситуациях, с учетом положения соперника на корте и их собственной ударной позиции. Во время подготовки к соревнованиям важно убеждать ребенка учиться быть более независимым, формировать правильное отношение к разминке, тренировке, физической подготовке и здоровью.

Переход к игре с желтым (стандартным) мячом

Не существует определенного возраста, в котором игрок должен начинать играть желтым мячом. Дети готовы к полноценной игре в среднем в 10 – 12 лет. Если они прошли все три уровня минитенниса, переход будет более комфортным и гармоничным. Более талантливые дети, которые готовы к полноценному теннису раньше, могут двигаться дальше раньше. Тем не менее, остается польза в продолжении игры на зеленом уровне для совершенствования технических и тактических способностей. Важно, чтобы во время соревнований игра раззадоривала ребенка, а не подавляла его.

Глава 1

Корты и инвентарь

- Расположение и размеры корта
- Мячи
- Корты для красного и оранжевого уровней тенниса
- Ракетки
- Другие приспособления для игры

Мячи

МТФ совместно с поставщиками/производителями разработала спецификацию 3 типов более медленных мячей. Ниже изложено их подробное описание. Данные мячи предназначены для того, чтобы у игроков было больше времени, лучший контроль и соответствующая высота отскока (не слишком высокий). В этом случае дети смогут подавать, играть с лета и набирать очки с самого начала их игры в теннис. Обычные желтые мячи имеют очень быстрый и высокий отскок для маленьких теннисистов.

Типы мячей

Оранжевые и зеленые мячи имеют схожую конструкцию с желтыми мячами, а вот красные мячи подразделяются на три типа.

	Красные поролоновые	Мячи идеально подходят для новичков, они мягкие и низко отскакивают. Оптимальны для игры в помещении. Существуют гладкие и рельефные версии поролоновых мячей. Рельефные мячи могут использоваться при игре на открытых кортах, обычно они тяжелее и имеют более высокий отскок.
	Красные войлочные (на 75% медленнее, чем желтые мячи)	Данные мячи предназначены для игры на открытых кортах, когда ветер может затруднить игру поролоновыми мячами. Они немного быстрее, чем поролоновые мячи из-за размера и конструкции. Красные мячи больше по размеру, чем оранжевые и зеленые.
	Оранжевые (на 50% медленнее, чем желтые мячи)	Оранжевые мячи сделаны из войлока и схожи с обычными желтыми мячами, но на 50% медленнее и отскакивают ниже. Оранжевые мячи быстрее и имеют более высокий отскок, чем красные мячи.
	Зеленые (на 25% медленнее, чем желтые мячи)	Зеленые мячи сделаны из войлока и схожи с обычными желтыми мячами, но на 25% медленнее и отскакивают ниже. Зеленые мячи быстрее и имеют более высокий отскок, чем оранжевые мячи.

Спецификации (характеристики)

Спецификации (характеристики) МТФ для медленных мячей можно найти на сайте itftennis.com/technical вместе с перечнем утвержденных мячей различных производителей. Ниже изложены характеристики мячей для каждого мяча по состоянию на 1 января 2009 года:

	Мячи для новичков (стандартная конструкция)			Обычный мяч
	красные (уровень 3)	оранжевые (уровень 2)	зеленые (уровень 1)	желтые
Размер	6.90-8.00 см (2.72-3.15 дюймов)	6.00-6.86 см (2.36-2.70 дюймов)	6.30-6.86 см (2.48-2.70 дюймов)	6.54-6.86 см (2.57-2.70 дюймов)
Масса	36.0-46.9 грамм	36.0-46.9 грамм	47.0-51.5 грамм	56.0-59.4 грамм
Высота отскока	95-110 см (37-43 дюймов)	100-115 см (39-45 дюймов)	118-132 см (46-52 дюймов)	135-147 см (53-58 дюймов)

Как много?

Красные, оранжевые и зеленые мячи могут стоить дороже, чем обычные. Тем не менее, стоит отметить следующие моменты:

- Более длительный срок использования данных мячей в сравнении со стандартным желтым.
- Поскольку весь процесс обучения сосредоточен в основном на игре между собой, нужно меньшее количество мячей.
- Данные мячи позволят вам разнообразить различные задания на корте и за его пределами.
- Центры и клубы могут делить мячи между тренерами для сокращения затрат.

Расположение и размеры корта

Существует большое количество способов установить и разметить корт любого размера в различных местах.

При установке корта с целью обучения и тренировок необходимо дать понять детям, насколько легко это можно сделать. В таком случае они станут менее зависимыми от своих тренеров. Игроки могут установить корт и тренироваться самостоятельно в любом месте помимо обычных тренировок и турниров.

В теннис можно играть на любых площадках, включая клубы, школы, центры отдыха и просто в местах с соответствующим покрытием.

Примеры красных кортов с нетеннисным покрытием

Нанесение разметки

Диаграммы различных систем разметки размещены на следующей странице. Существует более детализированный буклет «Разметка корта и инвентарь», составленный Департаментом развития МТФ. Однако при нанесении разметки можно применять следующие методы:

Выложенные линии	Резиновые полосы, выложенные специально для занятия
Временная лента	Легко выкладывается. Недолгосрочна в использовании
Мел	Легок в использовании, но не подходит для некоторых покрытий и соревнований
Прочная лента	Похожа на малярную ленту, среднесрочная в использовании (до 6 месяцев)
Временная краска	Временная или легкосмываемая краска (срок службы – до 12 месяцев)
Постоянная краска	Необходимо проверить, можно ли использовать данный вид линий в национальных и международных соревнованиях согласно правил МТФ

Советы по нанесению разметки

- При использовании постоянной и среднесрочной краски, лучше выбирать цвета схожие с основным цветом покрытия, чтобы линии не отвлекали игроков при игре на весь корт. Школьная площадка
- Для быстрой установки нанесите маленькую точку на корте, чтобы вы легко смогли ее найти при выкладывании временных линий.
- Правилами МТФ запрещено наносить дополнительную разметку при проведении турниров серии ITF, WTA, АРТ



и Grand Slam. В таких случаях лучше использовать временные линии.

- По возможности используйте имеющиеся линии.
- Если в вашем клубе есть территория маленькая для стандартного корта, подумайте над тем, чтобы установить там постоянный корт для мини-тенниса (красный или оранжевый уровень).

Сетки

Существуют разные варианты сеток для тренировок и соревнований. Очевидно, что некоторые из них лучше и проще в эксплуатации, но все они служат для одного – являются барьером для мяча, который он должен преодолеть. Высота сеток для кортов красного и оранжевого уровней – 80 см.



Портативные сетки можно складывать для их более удобного перемещения и хранения. Размер таких сеток обычно составляет 3 м или 6 м. Рекомендуются сетки длиной 6 м. Они продаются без столбиков и могут привязываться к столбам, стульям, забору и т.д.

Большинство теннисных производителей занимаются изготовлением сеток. На сайте вы можете посмотреть перечень данных производителей:

<http://www.tennisplayandstay.com/equipment/suppliers/index.html>.

Оградительная лента может также послужить портативной сеткой. Она легка в использовании, и ее может хватить на ряд красных кортов. Каждый конец ленты должен быть натянут, чтобы ленточная сетка держалась в воздухе. Вы можете привязать концы сетки к столбам, стульям, забору или даже к двум портативным сеткам.



Такие варианты являются наиболее оптимальными по сравнению с приобретением большого количества портативных сеток. Единственным недостатком ленточной сетки является то, что ветер может ее перекручивать.



Веревочная сетка для красного корта, привязанная к стационарной сетке и стулу



Кусочки ткани, протянутые через веревку, чтобы сделать сетку виднее

Варианты кортов красного уровня

Размеры корта красного уровня

Длина: 11-12m (11m оптимальная длина)

Ширина: 5 - 6m

Высота сетки: 80cm

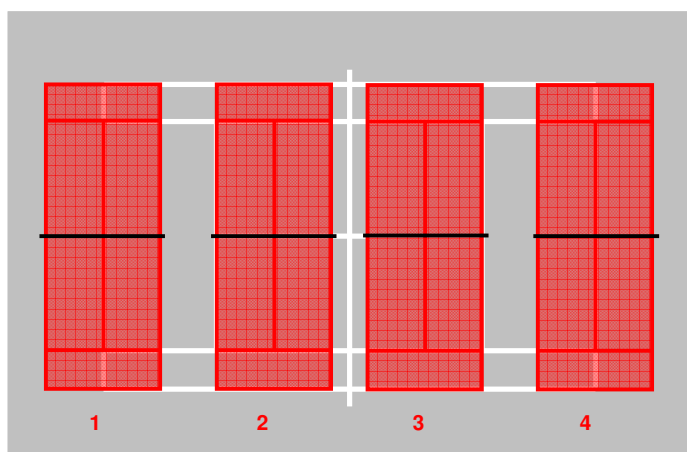
Квадраты для подачи (необязательно): 4m (длина) x 2.5-3m (ширина)

Корт для парных игр: Иногда можно играть парные матчи и на красном корте. Внешняя линия коридора может быть размещена на расстоянии 60cm от боковой линии одиночного красного корта

СОРЕВНОВАНИЯ

Оптимально корты для соревнований должны выглядеть следующим образом. Однако поскольку соревнования на данном уровне носят неформальный характер, то можно использовать и тренировочные корты.

Соревнование (1) – 4 красных корта на 1 стандартном корте



РАЗМЕРЫ КОРТА

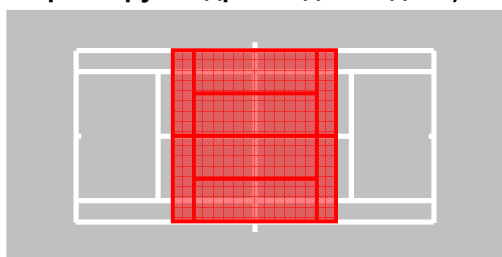
корт 1/4 = 11m x 5.5m*

корт 2/3 = 11m x 5.5m**

*отметьте каждую красную боковую линию на расстоянии 2.75m от задней линии стандартного корта

**отметьте красную боковую линию, расположенную ближе всего к обычной сетке на расстоянии 0.9m от нее

Соревнование (2) – 2 красных корта на 1 стандартном корте (с использованием меньших по размеру квадратов для подачи)



РАЗМЕРЫ КОРТА

Корты = 11m x 5.845m*

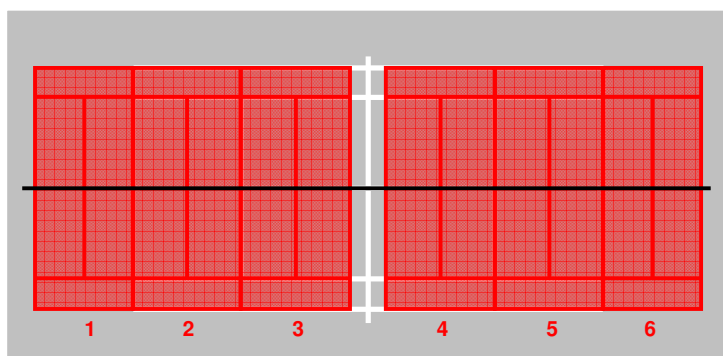
*отметьте красную заднюю линию на расстоянии 0.9m от линии подачи (внутри квадрата стандартного корта)

Высота сетки 80cm

ТРЕНИРОВКА

Данные варианты кортов могут использоваться для проведения эффективных тренировок.

Тренировка (1) – 6 красных кортов на 1 стандартном корте



РАЗМЕРЫ КОРТА

корт 1/6 = 11m x 5m*

корт 2/5 = 11m x 5.485m**

корт 3/4 = 11m x 5.5m***

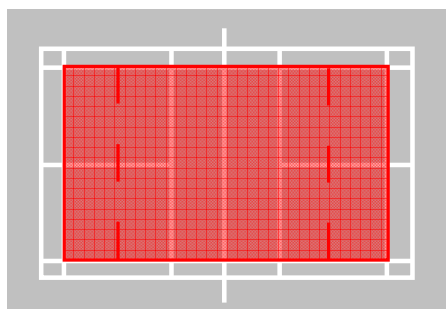
*боковые линии: задняя линия стандартного корта и 5 м за задней линией стандартного корта

**боковые линии: задняя линия стандартного корта и линия подачи

***боковые линии: 0.9m от обычной сетки и стандартная линия подачи

Нетеннисные покрытия корта (могут использоваться как для тренировок, так и для соревнований при правильных размерах)

Нетеннисный корт (1) – 1 красный корт на корте для бадминтона



РАЗМЕРЫ КОРТА

Корт: 11.89m x 5.6m*

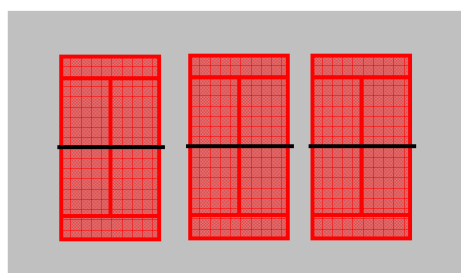
Высота сетки: не выше 80см

Квадраты для подачи (необязательно): добавьте линию подачи на расстоянии примерно 3m от стандартной линии подачи

*Внутренняя линия подачи для бадминтона выступает в качестве задней линии красного корта, а боковая одиночная линия для бадминтона – боковой линией красного корта.

Нетеннисный корт (2) – использование корта красного уровня на любых других покрытиях

Корт красного уровня можно расположить на любом ровном покрытии (детская площадка, школьный двор или другое ровное чистое покрытие).



РАЗМЕРЫ КОРТА

Корт: 11m x 5.5m (или вместить в имеющееся пространство)

Высота сетки: 80см

Квадраты для подачи (необязательно): добавьте линию подачи на расстоянии примерно 3m от задней линии

Варианты кортов оранжевого уровня

Размеры корта оранжевого уровня

Длина: 18м

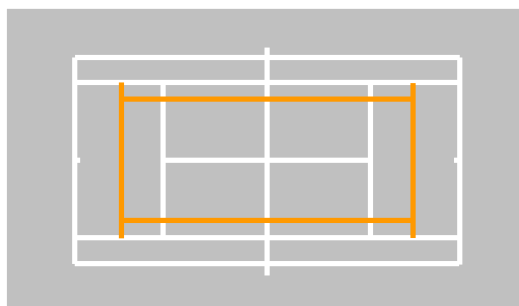
Ширина: 6.5-8.23м (6.5м оптимальная ширина)

Высота сетки: 80см

Квадраты для подачи: как для каждого теннисного корта, 6.4м (длина) x 3.25-4.115м (ширина) в зависимости от ширины вашего оранжевого корта

Корт для парных игр: Парные коридоры могут располагаться за боковыми одиночными линиями (внутри корта) шириной 90 см – 1.73 м.

Соревнования (1) – узкий корт оранжевого уровня на стандартном корте



РАЗМЕРЫ КОРТА

корт = 18м x 6.5м

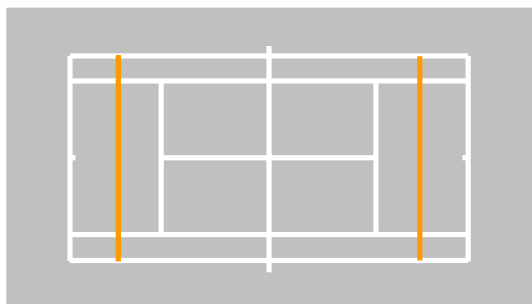
боковые линии – для обозначения боковых линий оранжевого корта отмерьте 0.86м внутрь от каждой боковой линии стандартного корта

задняя линия – для обозначения задних линий оранжевого корта отмерьте 2.88м внутрь от каждой задней линии стандартного корта

корт для парных игр – боковые линии полноценного корта могут использоваться в качестве внешних боковых линий парного корта

квадраты для подачи – как на стандартном корте

Соревнования (2) – широкий корт оранжевого уровня на стандартном корте



РАЗМЕРЫ КОРТА

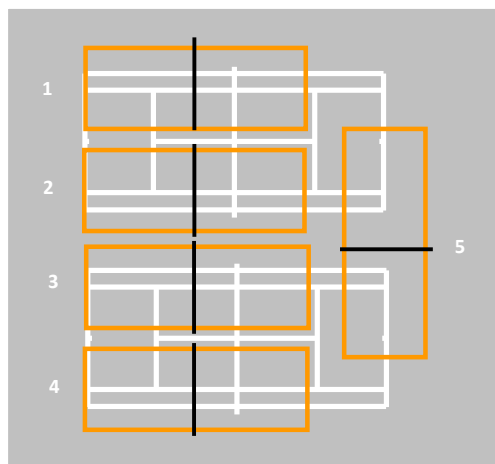
корт = 18м x 8.23м (полная ширина)

Боковые линии – как на стандартном корте

Задняя линия – для обозначения задних линий оранжевого корта отмерьте 2.88м внутрь от каждой задней линии стандартного корта

Квадраты для подачи и корт для парных игр – как на стандартном корте

Соревнования (3) – 5 кортов оранжевого уровня на 2 стандартных кортах



РАЗМЕРЫ КОРТА
корт = 18м x 6.5м

Обычная сетка для таких кортов снимается

Корты 1-4:

Отметьте боковые линии на расстоянии 1.20м от центральной линии подачи и на расстоянии 2.3м от внешней боковой парной линии (линии коридора). Задние линии отметьте так же, как и на стандартном корте и на расстоянии 1.18м линии подачи.

Корт 5:

Отметьте боковые линии на расстоянии 3.25м от задней линии стандартного корта. Задние линии отметьте на расстоянии 18м в стороне, на протяжении длины двух стандартных кортов

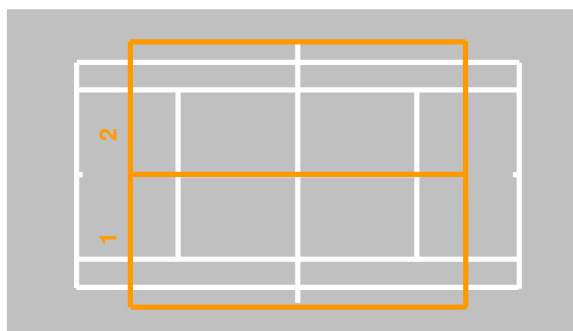
Корты 1-5

Разместите сетку на высоте 80см в центре, в 9м от каждой задней линии. Отметьте линию подачи на расстоянии 6.4м от сетки и центральную линию подачи на расстоянии 3.25м от каждой боковой линии

ТРЕНИРОВКИ

Данные корты могут использоваться для тренировок с оранжевыми мячами.

Тренировка (1) – 2 корта оранжевого уровня на одном стандартном корте



РАЗМЕРЫ КОРТА

Корты = 18м x 6.5м

Боковые линии – отметьте боковые линии оранжевого корта на расстоянии 1м за пределами внешней боковой парной линии стандартного корта

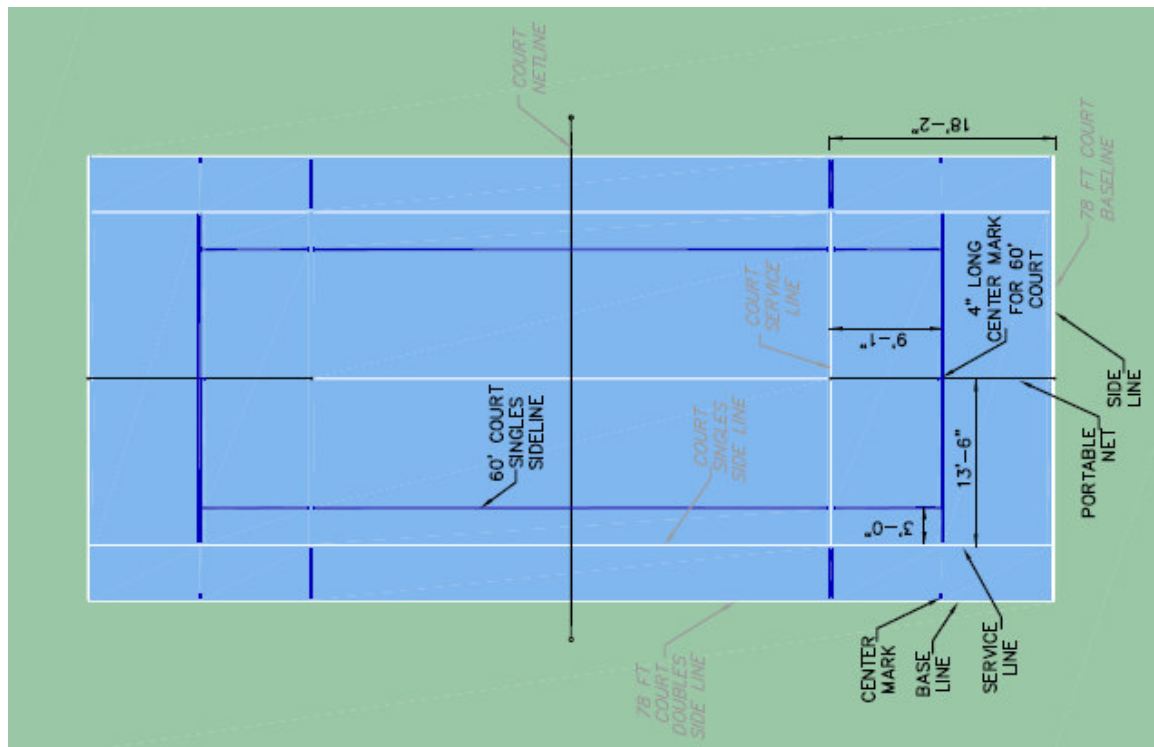
Задняя линия – отметьте задние линии оранжевого корта на расстоянии 2.88м от каждой задней линии стандартного корта

Линия подачи и центральная линия подачи (необязательно) – можно продлить линию подачи стандартного корта и сделать квадраты с помощью накладных линий или ленты, чтобы сделать центральную линию подачи для каждого корта

Совмещенные линии кортов красного и оранжевого уровней тенниса

Представлено Американской ассоциацией тенниса

На данной схеме представлено, как можно нарисовать 2 корта красного уровня и 1 оранжевого уровня с использованием минимального количества дополнительных линий. Обычно используется краска того же цвета, что покрытие корта, но с немного другим оттенком. Например, темно-синяя линия на светло-голубом покрытии корта. В таком случае линии не отвлекают игроков при игре на весь корт.



Ракетки

Ракетки



На сегодняшний день существует много производителей, которые изготавливают большое количество ракеток для юниоров. Некоторые из них размещают таблицы роста, чтобы облегчить родителям выбор ракетки для ребенка. Без посторонней помощи видны размеры ракетки и корта, на котором играет их ребенок, и из этого можно сделать выводы о его прогрессе.

В настоящее время на ракетках есть маркировка с указанием рекомендуемого возраста и роста ребенка. Некоторые производители даже размещают цветное кодирование, используя систему красной, оранжевой и зеленой маркировки, для оказания помощи родителям. Иногда можно пользоваться следующим принципом выбора: когда ребенок стоит и держит ракетку вниз головкой, то нижний край головки должен располагаться на высоте 3 см от земли. Если ракетка касается земли, значит, она слишком велика для маленького игрока.

При выборе ракетки, вы должны рассматривать все факторы, которые влияют на возможности ребенка:

- контролировать плоскость ракетки при ударе
- контролировать ракетку во время замаха и проводки
- делать хороший разгон головки ракетки для придания мячу вращения и лучшего контроля
- использовать все части тела для плавного и быстрого движения

Если ребенок играет ракеткой, которая слишком велика для него, то он может:

- получать меньше удовольствия от тенниса, т.к. он прилагает много усилий для контроля мяча
- начать больше развивать стиль игры в обороне, чем атакующий стиль
- подвергаться травмам из-за большого давления на развивающиеся конечности

Как правило, если вы не уверены в выборе ракетки (колеблетесь между ракеткой побольше и поменьше), выберите ракетку поменьше, пока не будете уверены в том, что ваш ребенок готов взять в руки большую ракетку и что он не столкнется с вышеперечисленными проблемами.

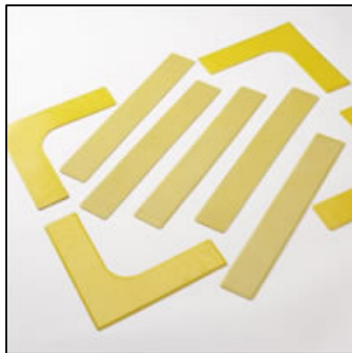
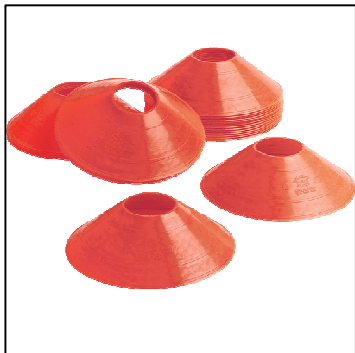
В заключение, убедитесь в том, что размер ручки ракетки соответствует размерам руки вашего ребенка. Слишком большая или слишком маленькая ручка ракетки может стать причиной того, что ребенок будет очень сильно ее сжимать, и это может привести к травмам и неправильному навыку движения.

Другие приспособления для игры

Дети любят использовать приспособления, которые помогают им развить понимание полета предметов, разной массы и размеров. Они также помогают развить координацию, в особенности в сочетании с другими упражнениями.

Ниже представлен перечень предметов, которые вы можете использовать в своей программе.

- конусы (различных размеров и цветов)
- накладные (пластиковые) линии
- различные мячи (красные, оранжевые и зеленые)
- маленькие баскетбольные / футбольные мячи и шары
- сетки или ленты ограждения



Глава 2

Изучение игры и правил

- Изучение игры в теннис
- Принципы обучения детей игре
- Правила тенниса, адаптированные для детей

Изучение игры и правил

Взрослые принимают правила игры целостно, такими, какие они есть. А вот маленькие игроки должны изучать и знать эти правила постепенно для того, чтобы правильно играть. И мы должны их этому обучить. Постарайтесь включить правила игры в тренировку для выполнения различных упражнений с целью непринужденного, но осознанного обучения игроков.

Границы корта

Важно определять корт на каждой тренировке. Как только вы это сделали, нужно обучить детей некоторым элементарным правилам, которые являются новыми для них. Например, необходимо объяснить, что означают понятия «в корте и за пределами корта», «линия». Зачастую дети не до конца следят глазами за мячом, поэтому вам стоит выделить время на тренировке для специальных упражнений, в которых игрокам следует определять местоположение мяча (в корте и за кортом). Дайте возможность каждому игроку выступить в роли судьи.

Для очень маленьких детей вам, возможно, придется объяснять, что мяч нужно играть с первого отскока, так как иногда они не понимают, какой отскок засчитывается. Попробуйте проделать упражнения, в которых игроки должны считать количество отскоков мяча.

Способы заработать очко

Очевидное для взрослых, детям часто приходится объяснять. Некоторых маленьких игроков нужно научить выигрывать и проигрывать очки. Проигрыш/выигрыш очка происходит, когда игрок:

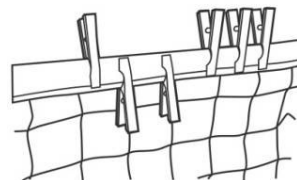
- пропускает мяч
- играет мяч в то место на корте, где соперник не может его достать
- играет мяч за пределы корта
- играет мяч в сетку
- позволяет мячу отскочить дважды
- совершает двойную ошибку при подаче
- играет мяч любым другим предметом, кроме ракетки

Ведение счета

Детям порой сложно сосредоточиться больше, чем на одной вещи. Поэтому когда они нацелены на то, чтобы перебить мяч через сетку и попасть в корт, они могут забыть о счете.

Наипростейший способ справиться с этой проблемой – использовать визуальные табло счета:

- прищепки на сетке или их майке
- мячи в обруче
- конусы на полке



Почувствовав уверенность в ведении счета, игроки больше не нуждаются в табло счета. Но стоит им напомнить, что счет нужно громко объявлять после каждого очка и с ним должны согласиться оба игрока. Также можно назначать каждого из детей судьей на матчах своих друзей.

Теннис – это игра на выигрыш двух из трех сетов, поэтому новички должны осознавать данное условие. Им необходимо понимать, что если проигран первый сет или мини тай-брейк, матч еще не закончен, и еще можно выиграть два последующих сета/мини-тай-брейка, тем самым выиграть

и матч. Лучше играть матчи из трех мини тай-брейков или до первых трех очков для того, чтобы игроки поняли эту концепцию с самого начала.

Позиция при подаче и на приеме подачи

Соревнования с использованием системы счета тай-брейк очень распространены на красном уровне. В данном случае игроки должны знать, где им стоять при подаче и на приеме мяча. Применение простой системы двухцветных конусов или прищепок сможет облегчить вам задачу. Конусы располагаются сбоку от корта, и каждому игроку присваивается цвет. Конус, лежащий основанием вниз означает, что подавать надо со стороны счета «ровно», а перевернутый конус – что подавать надо со стороны счета «больше». Каждый раз после сыгранного очка мяч передвигается на следующий конус, указывая на подающего и место подачи.



Правила подачи и приема

Игрокам нужно запомнить, что у них есть две попытки на подаче. Поэтому во время тренировки подачи лучше подавать их по две. Следует также научить игроков правилу переподачи: случаи, когда мяч задевает сетку. Следует объяснить игрокам, как переходит подача при розыгрыше тай-брейка и с какой стороны нужно начинать подавать.

Обучение игре

Тренировка системы счета и изучение правил так же необходимы, как и изучение ударов и тактики. Важно, чтобы дети понимали, что представляет собой игра в теннис.

Назначайте детей судьями друг у друга во время матчей и тренировок; давайте домашние задания в дождливую погоду, основанные на совершенствовании навыков счета; давайте игрокам посмотреть отрывки матчей по телевизору и проанализируйте, могут ли они вести и запоминать счет.

Помощь игрокам в ведении счета

Обучение счету – постепенный процесс для маленьких игроков. Лучший способ научить их счету и правилам – предоставлять возможность судить матчи друг у друга в неформальной обстановке (на занятиях). Судейство на официальных соревнованиях требует участия взрослых. Компетентная помощь - это:

- **Красный:** взрослые или ассистенты ведут счет, однако старшие дети красного тенниса уже могут вести его самостоятельно, используя визуальные табло счета (прищепки, конусы).
- **Оранжевый:** мотивируйте детей вести счет самостоятельно в присутствии взрослых. Это становится довольно легко для них, т.к. они уже имеют практические навыки ведения счета во время матчей.
- **Зеленый:** игроки сами ведут счет.

Родители

Родители считают, что понимают игру только потому, что являются взрослыми. Однако все равно необходимо объяснить им систему счета и основные правила игры. Родителям нужно позволять своим детям становиться независимыми игроками. Неизбежно, что маленькие игроки будут делать ошибки при судействе и забывать счет, но родители не должны вмешиваться. Совершение ошибок – часть процесса обучения, стоит мотивировать детей учить правила и знать, как поступать в тех или иных ситуациях.

Принципы обучения детей теннису

Ключевым принципом сохранения интереса игроков к теннису является обучение их подаче, удержанию мяча в игре и ведению счета.

Изучение игровых ситуаций на тренировке позволяет детям понять смысл игры. Многое из того, чему мы должны их обучить, дети познают непринужденно в игровой обстановке.

Из уст самого ребенка появляется описание тенниса!

“По обе стороны сетки располагается по игроку . Один бьет мяч в корт, другой бежит за ним и возвращает его обратно. Они оба продолжают бегать и перебивать мяч, пока кто-то не пропустит его!”

Таким образом, ребенок сам понимает суть игры: есть два игрока, корт, движение и умение владеть ракеткой. Тренер должен помнить про все эти компоненты, а не только об умении владеть ракеткой. Включая всех детей в тренировочный процесс на корте, можно подготовить своих игроков к настоящим соревнованиям.

Корт

Обозначьте пространство визуально, чтобы игроки могли его видеть:

- когда мяч в корте, а когда – вне его («аут»)
- где они должны стоять (за кортом /задней линией)
- куда прилетит мяч
- куда нужно направить мяч (акцент на контроле)
- где они сами находятся на корте (помогает развивать ориентацию на корте).

Маленьким игрокам необходимо четко обозначенное пространство. Тем не менее, не стоит упускать из виду тот момент, что дети должны понимать, куда ведут линии, позволить им самим разложить их. Это позволит ребенку почувствовать уверенность, осознать то, что они могут прийти и играть со своими родителями или друзьями. Ведь корт легко установить вне занятий.

Соперник

Теннис – это игра-противостояние. Она может состояться только в том случае, если на другой стороне тоже есть игрок. Любое упражнение, начиная с красного уровня и выше, основывается на участии двух игроков. В результате ребенок приходит к тому, что розыгрыш не завершился лишь потому, что он перебил мяч через сетку. У него развиваются навыки выполнения ответного удара (все удары в теннисе, за исключением подачи). Прежде, чем ударить по мячу, его нужно принять. Игрок учится видеть, где находится соперник, и играть мяч в противоположный от него угол.

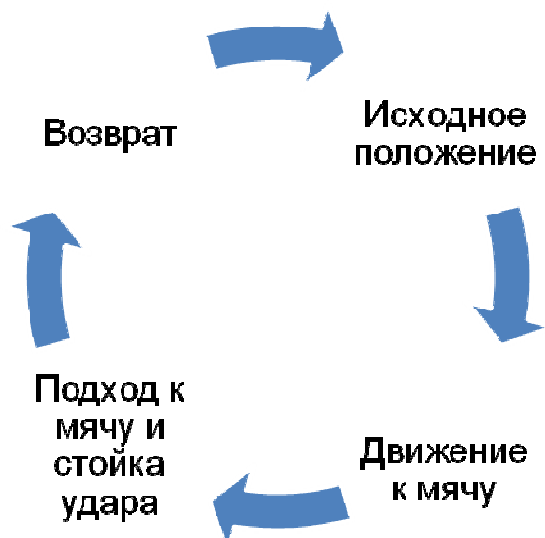
Дети получают пользу и от игры на открытом пространстве. Это способствует пониманию того, что мяч не всегда летит одинаково, развивает реакцию и умение приспосабливаться к каждому отдельному мячу. Используя данный подход, вы увидите, как быстро игроки научатся держать мяч в игре и соревноваться.

Круговой принцип обучения движениям на корте

В теннисе мы начинаем движение из исходного положения, подходим к мячу, удерживаем баланс во время удара, а затем возвращаемся в исходное положение. Данный круг движения необходимо включать во все упражнения во время тренировок, чтобы игроки поняли его и запомнили:

- что им все время нужно двигаться
- важность наиболее сбалансированного положения для нанесения удара по мячу
- как ускоряться и останавливаться в сбалансированном положении
- Важные движения и работу ног
- Ритм тенниса

Как тренер, вам стоит уделить особое внимание сохранению баланса во время удара, а также основным движениям ног. Использование “X” или “V” –образного принципа движения приемлемее, чем простые движения в сторону. Помните, что, выполняя даже обычные статические упражнения, например подачу, игроки могут делать удар, а затем возвращаться в центр, чтобы взять следующий мяч для подачи.



Мяч

Наличие мяча во время разминки необязательно. Однако по возможности его стоит применять, чтобы бросать и ловить в разных упражнениях. Это поможет маленьким игрокам получить общее представление о глубине, полете, направлении, отскоке, вращении и скорости мяча.

Изучение правил игры

В заключение, помните, что детей надо обучать правилам игры во время занятий и тренировок. Игроки будут более уверенно соревноваться, если они понимают правила игры. На следующей странице размещен набор правил тенниса, изложенный простым языком. Размножьте его и раздайте игрокам для последующего изучения.



Правила тенниса, ориентированные на детей, и система счета в рамках программы «Tennis 10s»

Подача

- Подающий должен стоять двумя ногами за задней линией.
- Подающий должен менять квадраты.
- Мяч при подаче должен попасть по диагонали в квадрат на стороне соперника.
- Если подача попадает в неправильный квадрат, или мяч пропускается (это ошибка), у игрока есть вторая попытка на подачу, но если и вторая подача не попадает в квадрат, то подающий проигрывает очко.
- Подачу можно делать как сверху, так и снизу, но главное, чтобы мяч не опустился на землю до момента удара. Если игрок промахнулся по мячу, но не коснулся его, то подача не засчитывается. Организатор турнира может разрешить вам бросить мяч или сыграть его с отскока для начала розыгрыша.
- Если подача сделана из неправильного угла, и никто этого не заметил, то все очки, сыгранные из неправильного угла, сохраняются. Однако следует вернуться в нужный угол, как только была обнаружена ошибка.
- Принимающий должен дать мячу отскочить. Если принимающий играет мяч слета, то он проигрывает очко.
- Если мяч при подаче касается троса сетки и попадает в нужный квадрат, то нужно переподать.
- Игроки должны меняться на подаче и приеме.

Когда мяч в игре

- Во время игры (за исключением приема подачи) игроки могут отбивать мяч до и после его отскока.
- Мяч должен попасть в корт.
- Если мяч касается потолка, стен или других предметов (за исключением столбиков сетки), игрок, совершивший удар, проигрывает очко. Это правило также применимо и к подающему.
- Если мяч касается игрока (но не ракетки), то он проигрывает очко.
- Если игрок принимает слета мяч, летящий в аут, розыгрыш продолжается (за исключением приема подачи).
- Если игрок касается сетки во время розыгрыша, он проигрывает очко.

Глава 3

Роль соревнований в тренировке детей

- Построение соревновательного процесса
- Прогресс в соревновательном процессе
- Теннис глазами детей
- Возрастные особенности мальчиков и девочек

Построение соревновательного процесса



Соревнования могут стать хорошим видом досуга для детей, если организовать их на соответствующем уровне. Главное, чтобы соревнования соответствовали уровню развития ребенка и его теннисному опыту. Параллельно с развитием навыков и физических данных детей может совершенствоваться их умение игры на счет.

Существует большое количество способов мотивации детей участвовать в соревнованиях. Можно использовать различные форматы и темы, чтобы поддержать их интерес. Менее способные игроки или те, кто меньше времени отводят теннису, могут соревноваться внутри клуба. Те же спортсмены, у которых получается лучше,

могут принимать участие в межклубных соревнованиях на регулярной основе. Навык соперничества, как и все другие, осваиваются по-разному, поэтому не стоит заставлять детей играть соревнования, если они не готовы к этому, но их показатели соответствуют турнирному уровню. Данный уровень определяется не столько их умением, сколько внутренними ощущениями.

Обучение соревновательному процессу лучше начинать в знакомой обстановке, а уже потом двигаться дальше.

Чем объясняется важность соревнований?

Соревнования лежат в основе детского спорта, включая теннис. Большинство молодых игроков стремятся улучшить свою игру и соревноваться в соответствующих условиях. Это важно для игроков, поскольку правильно подобранные соревнования:

- Делают процесс обучения значимым
- Служат показателем улучшений и придают ценность тренеру и тренировочному процессу
- Служат умственному и соревновательному развитию
- Учат уважать других, игру и понимание правил
- Придают чувство достижений и способствуют прогрессу
- Мотивируют всех игроков и выделяют более способных
- Способствуют социальному общению вне корта

Соревновательный процесс

Дети могут начинать играть в теннис с разными ожиданиями и надеждами. В процессе своего прогресса каждый из них проходит определенные стадии. Стоит отметить, что в соревновательном процессе дети на колясках могут сражаться наравне с обычными детьми (используя правило двух отскоков для тех, кто играет на коляске).

Стадия 1 – Попытки игры

Здесь дети только приходят на свои первые занятия. Они даже не уверены, нравится ли им играть в теннис, и их приход мог быть инициирован родителями. Если им не понравится, то они не станут посещать теннисные занятия.

Соревнования должны основываться на наборе самых обычных навыков, которые дети могут легко продемонстрировать. Лучше объединять малышей в команды, так им будет интереснее.

Основные способы мотивации перехода детей на следующий уровень:

- Доступность программы (например, фиксированная цена или необязательность посещений)
- Обстановка, сформированная для детей
- Возможность находиться с друзьями
- Ощущение достижения результата (прогресса в игре)

Стадия 2 – Игровой процесс

На данной стадии игроки регулярно посещают занятия, но вероятнее всего они будут проходить один раз в неделю наравне с другими кружками и занятиями. Если дети не увидят прогресс, то, как правило, они перестают заниматься теннисом.

Соревнования и тренировки должны проводиться по принципу «Подавать, держать мяч и играть на счет». У игроков должно быть чувство достигнутого. Клубные командные соревнования послужат мотивирующим фактором для дальнейшего занятия теннисом.

Другие ключевые факторы мотивации детей для перехода на следующий уровень:

- Чувство принадлежности к теннису, включая взаимоотношения с тренером
- Сама игра в теннис
- Удовольствие от игры на соревнованиях (командных)
- Возможность общения

Стадия 3 – Что означает быть игроком?

Теннис является спортом номер один по показателю участия детей (они играют больше в теннис, чем в другие виды спорта). На данной стадии игроки по-прежнему занимаются другими видами спорта, но их приверженность теннису означает, что они комфортно ощущают себя в соревновательной обстановке как внутри клуба, так и вне него. Дети рассматривают занятия, тренировки и матчи, как способ подготовки к соревнованиям и способ совершенствования своих навыков для дальнейшего успеха. Маловероятно, что они перестанут заниматься теннисом, если только они не почувствуют себя одинокими или не увидят прогресс.

Соревнования - основа программы для игроков на данной стадии, но важен соответствующий уровень их организации. Игроки захотят видеть прогресс от сыгранных матчей. Дети иногда теряют уверенность в период большего количества поражений, чем побед. Командные соревнования направлены на сохранение у детей интереса к игре.

Переход на следующий уровень может быть не столь важным моментом, но игроки могут сделать это самостоятельно, если:

- они находятся в благоприятной обстановке
- они видят прогресс
- видят результаты тренировок
- у них есть поддержка со стороны родителей и тренера
- у них есть четкие цели и стремление к ним

Прогресс в соревновательном процессе

Используя все перечисленные стадии, выстраивается простейший соревновательный процесс в рамках программы «Tennis 10s». Данная модель основана на том, что сначала игрокам демонстрируются простейшие навыки, а затем постепенно и конструктивно вводятся новые форматы. Дети могут наслаждаться соревновательным процессом и принимать решения о продолжении занятий теннисом.

Уров ень	Цвет уровня	Формат	Примеры	Игра на счет	Показатели
1	красный	Демонстрация навыков	фестиваль	Без счета	Обстановка
2	красный	Закрепление навыков	Теннисные олимпийские игры	Командные задания со счетом	Совершенствование за счет приобретения навыков
3	красный / оранжевый	Командный одиночный	Командные конусы Командный теннис с фишками	Короткий тай-брейк, матч из 3 тай-брейков	Соревнования как часть команды
4	красный / оранжевый	Командный одиночный и парный	Командная круговая система соревнований Кубок Девиса	Матч из 3 тай-брейков	Большая длительность матча, матч из 3 тай-брейков, маленькие команды
5	красный / оранжевый	Одиночный и парный	круговая система соревнований Кубок Девиса	Тай-брейки, укороченные сеты	Индивидуальные, Большая длительность матча
6	оранжевый / зеленый	Одиночный и парный	круговая система соревнований на выбывание	Укороченные сеты	Соревнования вне клуба

Теннис глазами детей



Наравне с техническими и тактическими навыками, соревновательные навыки также могут развиваться с раннего возраста. Требования игры, потребности игрока (как физические, так и эмоциональные), роль тренера и поведение родителей являются важной частью данного процесса. Мы должны также принимать во внимание то, как изменяется понимание ребенком соревновательного процесса, и как сочетать все упомянутые факторы для того, чтобы повлиять на желание ребенка играть.

У детей разная мотивация для игры на счет. Некоторые комфортно чувствуют себя в соревновательной обстановке с самого начала,

другие - сторонятся участия в турнирах. Игроки меняются и развиваются, и постороннее влияние может сказаться как положительно, так и отрицательно на их соревновательном духе.

Прежде, чем отстранить игрока от соревнований:

- Убедитесь в том, что мероприятие проводится на должном уровне – длительность, формат и место проведения.
- Акцентируйте его внимание на том, что умение показать свои способности гораздо важнее, чем результат.
- Поощряйте его старание и приверженность.
- Дайте ему понять, что результат несколько не повлияет на ваше отношение к ребенку.

Однако результат отражается на настроении детей: они могут плакать или расстраиваться в случае неудачи. Все это - часть обучения победам и поражениям. Главное, не усугубить ситуацию, организовав соревнования на уровне, который не соответствует их эмоциональному и физическому возрасту, или путем длительного разбора результатов. Лучший способ привить ребенку любовь к состязаниям – это предоставить ему возможность приобрести опыт, который постепенно повлияет на отношение игрока к соревнованиям. Начинать можно с заданий на счет (на очки), играя розыгрыши и вынуждая оказываться в соревновательной обстановке в процессе обычной тренировки.

Прилагаемые усилия и навыки игры

Чтобы действительно увидеть игру на счет глазами детей, мы должны понять, как они представляют себе соревнования, учитывая прилагаемые ими усилия и навыки игры.

Дети не обладают аналитическим мышлением и им трудно объективно оценить причины проигрыша. Как правило, они считают, что если они проиграли, значит они недостаточно старались. Это приводит к тому, что они:

- считают, что результат зависит только от их старания или его отсутствия
- считают, что если сегодня они проиграли, то в следующий раз они постараются больше и смогут выиграть
- становятся более веселыми, в случае победы, и очень грустными, в случае поражения
- могут расстроиться, даже если соперник играл действительно хорошо

Утверждения «это не честно, он был лучше» и «в следующий раз я постараюсь больше и выиграю» довольно распространены. Поэтому, прислушиваясь к тому, что ребенок говорит о турнире, вы сможете понять, как он все видит и представляет.

Страх и непринужденность (отсутствие давления со стороны окружающих)

Два основных слова, которые стоит учитывать во время подготовки соревнований, - 'страх' и 'непринужденность (отсутствие давления со стороны окружающих)'. Вы должны уменьшить страх ребенка и убедить его в том, что все честно. Если вы сможете проконтролировать два этих фактора, то большинство детей смогут получить удовольствие от соревновательного процесса.

Справиться со **страхом** – это означает, что:

- Родители и тренеры позитивно реагируют на любой результат
- Результат – не самое главное, независимо победа это или поражение
- Не должно быть больших призов, но маленькие сувениры поощряются
- Вы не давите на игрока, ожидая от него только победы
- Все зрители следят за жестами и мимикой и помогают сделать атмосферу позитивной

Отсутствие давления со стороны окружающих, значит:

- Игроки чувствуют, что могут оправдать ожидания родителей, тренеров, друзей
- Все игроки примерно одного уровня
- Игроки могут убедиться в полезности опыта
- Игроков не должны заставлять играть до изнеможения

Особенности проведения соревнований на различных уровнях

Игра подразумевает психологическое давление:

- Игра не заканчивается, пока не сыгран последний мяч (ты можешь вести в счете и в конечном итоге проиграть и наоборот)
- Не существует временных рамок
- Не существует способа сразу рассказать о том, как хорошо сыграл игрок (это не гольф или легкая атлетика, где время и счет говорят о выступлении независимо от результата).
- Матч из трех сетов (тай-бреков) дает возможность выиграть, даже если ты проиграл первый сет.
- Матч разделен на маленькие блоки, в каждом из которых все можно начать сначала. Геймы состоят из очков, а сет - из геймов.
- Игрок может выиграть больше очков, чем его соперник, но все равно проиграть.
- Некоторые очки имеют разные последствия, например, гейм-пойнт или брейк-пойнт.

Помните, что мы легко принимаем все эти вещи, а вот для детей это может оказать неожиданностью и расстроить их.

Сбалансированность соревновательного процесса

Без соперничества не существует спорта. Спорт основан на соперничестве, поэтому некоторые люди спорят о том, хорошо или плохо влияют соревнования на маленьких игроков. Реальность такова, что соперничество движет любой спорт, но все это должно проходить следующим образом:

- Понимание именно детских потребностей и взглядов без влияния взрослого представления о соревнованиях.
- Подготовка детей к рискам посредством обучения правилам и нюансам игры
- Обеспечение постепенного прогресса, для приобретения детьми уверенности и необходимых навыков.
- Работа над ощущениями страха и непринужденности с помощью обучения родителей и тренеров
- Структурирование соревнований для формирования сбалансированного представления о результате

Поэтому мы должны немного изменить девиз:

“Правильно подобранные соревнования лежат в основе спорта”

Возрастные особенности девочек и мальчиков

Должны ли мальчики и девочки соревноваться и тренироваться вместе?

В физическом плане существует лишь несколько различий между мальчиками и девочками в юном возрасте. Мальчики лучше выполняют задания, связанные с силой ударов, а девочки – с двигательными способностями, балансом и работой ног.

В психологическом плане мальчики больше сосредоточены на результате выполненного задания (победа или поражение), а девочки легче делают различие между результатом и качеством выполнения заданий.

Мальчики:

- Любят играть розыгрыши
- Как правило, больше ориентированы на соревнования
- Могут не обратить внимание на качество выполнения заданий, т.к. больше нацелены на результат

Из вышеизложенного следует, что вы можете использовать систему счета, основанную на качестве выполнения ряда заданий, а игроки должны рассказать о выполнении того или иного элемента. Во время тренировок можно применять упражнения с розыгрышем.



Девочки:

- Больше стараются во время заданий и хорошо их выполняют
- Могут быть больше обращены к себе и более самокритичны, но в то же время больше нуждаются в позитивной реакции окружающих и большей уверенности
- Больше сравнивают себя с другими
- Ощущают себя менее комфортно при игре с другими детьми, особенно с друзьями и девочками

Из этого вытекает, что вы можете больше использовать игровые упражнения (с обратной задачей, чем у мальчиков). Однако помните про положительные комментарии в отношении исполнения, старания и прогресса. Уважайте индивидуальность каждого игрока, избегая сравнения ее с другими. Результат и соперничество не должны быть ключевыми факторами.

Соревноваться вместе?

На красном уровне не существует причин, по которым мальчики и девочки не могут соревноваться и тренироваться вместе. Требования корта и мячей вместе со схожестью в физическом развитии предполагают, что игроки получают пользу от игры с противоположным полом. Мальчики видят, как девочки контролируют мяч и играют более терпеливо, а девочки, в свою очередь, видят более агрессивный и конкурентный теннис. На других уровнях (оранжевом и зеленом) девочки и мальчики начинают развивать более индивидуальный стиль игры и использовать тактику, больше связанную с теннисом, которая в дальнейшем станет основой их собственной игры. Однако на этих стадиях все-таки стоит проводить клубные командные соревнования с участием и мальчиков, и девочек. Если вы не проводите соревнования в смешанных разрядах, то стоит подумать над отдельными наградами для девочек и мальчиков, а также для детей с физическими особенностями.

Глава 4

Организация соревнований

- Планирование соревнований
- Структура соревнований
- Награды, призы и мотивация
- Обустройство кортов, система счета и длительность матчей
- Роль тренеров и родителей в соревнованиях
- Правила поведения игроков и родителей

Планирование соревнований

Правильно организованные соревнования должны проводиться на всех уровнях программы «Tennis 10s». Они предоставляют возможность игрокам совершенствоваться и двигаться вперед, а тренерам сконцентрироваться на тех или иных навыках, необходимых при игре на счет, и координировать их с целями на перспективу. Еженедельные соревнования не являются обязательными, но спланированные соревнования нужны. К таким мероприятиям игроки и тренеры целенаправленно готовятся.

Существует большое количество способов включить соревнования в тренировочный процесс.

Матчевые встречи

На каждом занятии можно отводить некоторое время для игры на счет, а каждые 8-10 занятий проводить матчевые встречи. Для оранжевого и зеленого уровней многие клубы рекомендуют комбинированные тренировки: 1 час работы с тренером и 1 час матчевых игр. Тренеру не обязательно наблюдать за матчами. Необходимо только предоставить игрокам корты и составить расписание или позволить игрокам организовать все самостоятельно.

Клубный день

Каждую неделю можно проводить открытые соревнования, где игроки играют с разными соперниками. Это мероприятие более социально направленно, но в любом случае дети могут продемонстрировать свои навыки в игровой ситуации.

Юниорский командный теннис

Некоторые национальные ассоциации или местные лиги предоставляют ресурсы для проведения командных теннисных мероприятий. Многие дети любят быть в команде. Турниры могут быть как закрытыми (включать детей только из одного клуба), так и открытыми (игры против детей из других клубов). При наличии цели у команды, у игроков дольше сохраняется интерес.

Мировые турниры

Каждый месяц проводите “World Tour Event” для игроков, желающих тренироваться. Данное мероприятие может быть одноименным с ATP и WTA турнирами для придания большего интереса и увязывания с профессиональной игрой. Используя данную структуры, вы получаете большую пользу:

- Игроки заявляются на серию турниров, экономя время на администрировании и рекламе.
- Приверженность игроков означает, что турнир станет популярным во всем мире, и все будут стремиться поучаствовать в нем.
- Тур может рекламироваться с помощью раздаточного материала или освещаться в какой-либо газетной статье (как показано справа). Результаты тура могут увязываться с вашим мероприятием.
- Связь с профессиональным туром вдохновляет молодых игроков.



Официальные турниры

Большинство ассоциаций проводят официальные турниры для детей. Необходимо понимать, что данный соревновательный опыт – самый стрессовый и требовательный для маленьких игроков. Опыт, приобретенный в серии турниров, придаст детям уверенность, и они получат удовольствие от игры. При этом, хорошая внутриклубная подготовка будет способствовать достойному результату.

Составление ежегодного календаря

Заблаговременное планирование мероприятий – лучшее решение. Многие клубы составляют ежегодный календарь своих мероприятий. Важно, чтобы соревнования проводились в определенные дни, например, красные командные соревнования – первое воскресенье каждого месяца, тогда каждый знает сроки. Данный календарь поможет структурировать и связать соревнования между собой. В итоге:

- Меньше маркетинговых требований, так как игроки заявляются на серию турниров
- Больше желание игроков и родителей участвовать в соревнованиях в силу своевременной спланированности
- Лучшее планирование и организация соревнований в силу большего количества времени на подготовку

Структура соревнований

Соревнования должны одновременно и вдохновлять, и развлекать. Лучший способ достигнуть такого баланса – организовать турнир в соответствии с возрастом, способностями и соревновательной направленностью игроков.

Планирование и подготовка

Рассмотрите 5 факторов:

Место проведения: Первоначальные соревнования проходят внутри клуба, а затем в некоторых или всех местных клубах. В силу того, что игроки прогрессируют и растут, они должны начинать ездить по турнирам.

Длительность: Все участники должны доигрывать соревнования до конца. Сначала соревнования короткие, а затем продлеваются по мере роста и прогресса игроков

Формат: Чтобы каждый сыграл как можно больше матчей, стоит использовать командный формат соревнований и соревнования с круговой системой. Несмотря на то, что некоторые дети могут быть ярко выраженными одиночными игроками, все равно лучше использовать командный формат на красном уровне с постепенным внедрением индивидуальных матчей на оранжевом и зеленом уровнях.

Система счета: Обычные тай-брейки, с переходом на укороченные сету на оранжевом и зеленом уровнях.

Подход: Организаторы и родители должны вести себя в открытой, приветливой манере. Пользуйтесь правилами, т.к. это важная часть постижения игры. В то же время немаловажна эффективная организация. Не заставляйте игроков долго ждать свои матчи.

Исполнение важнее результата

Во время игры дети совершенствуют свои навыки и учатся бороться. Должна наблюдаться четкая связь проделанной во время тренировочного процесса работы с матчами, чтобы дети видели, как растет их уровень игры. Окружающие с помощью позитивной оценки должны настраивать проигравших детей продолжать играть. Необходимо, чтобы игроки видели соревнования как элемент своего развития. Даже в командной обстановке не преувеличивайте значимость результата, т.к. это может привести к ненужному давлению сверстников и разочарованию.

Соответствие возраста уровню?

Соревнования – это постепенный процесс с короткими соревнованиями на красной стадии и увеличением их длительности на оранжевом и зеленом уровнях.

В большинстве случаев следуйте рекомендациям, изложенным ранее:

- красный: возраст 5-8 лет
- оранжевый: возраст 8-10 лет
- зеленый: возраст 9-10 лет

Занятия вне корта

Поскольку матчи становятся более длительными, отдых тоже становится длиннее. Когда игроки долго находятся вне корта, стоит организовать им хороший досуг. Предложите карточные игры, настольные игры, настольный теннис и т.д. Неотъемлемой частью тенниса на любом уровне является общение.

Призы и представление

Все игроки должны присутствовать на церемонии закрытия в конце турнира, им вручают маленькие сувениры за участие.

Формируйте правильное представление

Довольно легко тренерам, родителям и организаторам сформировать неправильное представление ребенка о соревнованиях. Не допускайте следующих ошибок при общении с менее уверенными детьми на локальных соревнованиях:

- Переоценка значимости соревнований и создание давления на ребенка
- Неправильные первоначальные вопросы: “Ты выиграл?” , а лучше “Как ты играл?” или “Как у тебя шла подача?”
- Нельзя говорить только “отлично сделано” в случае выигрыша, стоит дать оценку старанию во время выполнения удара, изученного на тренировке, или стабильности или хорошей игре
- Награждение большими призами победителей и отсутствие сувениров для всех остальных
- Долгая дорога на турнир – она может стать более значимой в сравнении с самими соревнованиями
- Проведение длительных соревнований – они тоже могут казаться более важными и значимыми
- Упоминание потраченных на тренировки денег
- Использование формата игры до первого поражения с одним победителем или чемпионом в конце – лучше применять командные форматы

Награды, призы и мотивация

Призы и награды должны быть соразмерны со значимостью турнира. Большинство соревнований в рамках « Tennis 10s » проходят на местном уровне, поэтому призы должны быть маленькими.

Призы

Игрок ожидает приз за выигрыш турнира. Тем не менее, награды в этом возрасте должны быть маленькими. Слишком большой приз может быть неправильно расценен игроками и родителями, ошибочно соизмерив его со значимостью победы. Каждая победа в юном возрасте достойна внимания, но это лишь маленький шаг в теннисной карьере. Варианты призов и наград:

- Маленькие медали для победителей
- Наклейки и сертификаты за участие
- Мелкая теннисная продукция
- Номинации – игрок турнира

Дети не знают ценовую стоимость приза, поэтому даже мяч с матча, подписанный обоими игроками финала и помещенный в прозрачный куб, может стать хорошим призом.



Больше, чем победа

Игроки напрямую связывают свою самооценку с победами, поэтому стоит отмечать достижения. Ниже изложены характеристики, достойные внимания:

- Желание играть
- Старание
- Улучшение навыков, связанных со старанием и желанием играть
- Поведение, концентрация и отношение к игре
- Работа в команде на взаимодействие и навыки общения

Любая награда может послужить хорошей мотивацией, но помните, что она должна быть:

- Мотивировать игрока продолжать действовать таким же образом и побуждать других следовать его примеру
- Быть соразмерной с усилиями, затраченными на достижение поставленных целей
- Не демонстрировать превосходства над другими детьми

Использование таких наград позволяет сохранить дружелюбную обстановку в конце мероприятия, т.к. дети и родители остаются до конца. Ребенок не обязательно может стать победителем турнира, но его заслуги могут быть отмечены на церемонии награждения. Тем не менее, помните, что награды даются за уникальное поведение, улучшения и навыки, а также за выигрыш и призовые места. Вручение наград за незначительные заслуги может быть неправильно интерпретировано, а значимость самой награды снижена.

Лучшая награда

Несмотря на то, что награды хорошо мотивируют игроков, самой лучшей наградой является ваше признание старания и достижений ребенка. Никогда не забывайте его поздравлять, вдохновлять, и благодарить. В перспективе это может иметь огромное значение и может дольше поддерживать интерес ребенка к игре по сравнению с подарками и наградами.

Обустройство кортов, система счета, длительность матчей

Структура мероприятия зависит от длительности матчей. Вы можете воспользоваться нижеизложенной информацией, чтобы определить:

- Подходящую систему счета для игроков
- Длительность турнира
- Систему счета, соответствующую длительности вашего турнира

Общие принципы

- Длительность матчей увеличивается по мере того, как игроки совершенствуются и взрослеют
- Лучше сыграть больше коротких матчей, чем несколько длинных
- Командные соревнования больше нравятся начинающим игрокам; следуйте принципу постепенного введения индивидуальных матчей

Информация для рассмотрения

- Возраст, уровень игры и способности
- Время – длительность пребывания на кортах
- Карты – наличие кортов, или половинок кортов для одиночных матчей на полкорта
- Игроки - количество
- Формат – командный, круговая система

Форматы матчей и системы ведения счета

Можно использовать следующие системы счета для оптимизации длительности матчей в соответствии с уровнем игры участников соревнований:

- Матчи на время (смотрите описание на следующей странице)
- Матчи с ограниченным количеством очков (смотрите описание на следующей странице)
- Тай-брейки до 7 или 10 очков
- Матч из трех тай-брейков до 7 или 10 очков
- Укороченный сет до 4 геймов
- Матч из 3 укороченных сетов (третий сет – тай-брейк)
- 1 сет до 6 геймов

Время матчей

Уровень и возраст	Система счета	Средняя длительность матча	Рекомендуемая длительность турнира
Красный 5 - 6	Тай-брейки до 7 (с разницей в 1 очко)	7 мин	1 - 2 часа
Красный 7 - 8	Матчевый тай-брейк 10 (с разницей в 2 или 1 очко)	10 мин	2 - 3 часа
Оранжевый 8 – 10	Тай-брейки до 7 (с разницей в 2 или 1 очко)	10 мин	2 - 4 часа
Оранжевый 8 – 10	Матчевый тай-брейк 10 (с разницей в 2 или 1 очко)	13 мин	
Оранжевый 8 – 10	2 тай-брейка (можно проводить жребий)	18 мин	
Оранжевый 8 - 10	Матч из 3 тай-брейков	25 мин	

Зеленый 9 – 10	Тай-брейки до 7	10 мин	3 - 5 часа
Зеленый 9 – 10	Матчевый тай-брейк 10	13 мин	
Зеленый 9 – 10	2 тай-брейка (можно проводить жребий)	18 мин	
Зеленый 9 – 10	Матч из 3 тай-брейков	25 мин	3 часа – 2 дня
Зеленый 9 – 10	Один укороченный сет до 4 геймов с тай-брейком при счета 4-4	20 мин	
Зеленый 9 - 10	4 4 тай-брейк	50 мин	

Длительность соревнований

Для некоторых соревнований вы будете использовать матчи на время, в таком случае вам легко спланировать длительность. Для других форматов вы можете использовать нижеизложенную калькуляцию:

(А) количество матчей, разделенное на (В) количество кортов x (С) время на каждый матч
 +
 (D) время на смену сторон и соперников в матчах и церемонию открытия
 =
 Общее время соревнований

Например, (А) 24 матча разделить на (В) 6 кортов x (С) 10 мин + (D) 20 мин = 1 час 20 мин

Как я могу знать...

(А) количество матчей?

Чтобы узнать количество имеющихся матчей, выберите подходящий формат соревнований. Если вы играете по круговой системе, то в каждой группе из 4 игроков проходит 6 матчей, группе из 5 игроков – 10 матчей, группе из 6 игроков – 15 матчей и т.д.

(В) Количество кортов?

Узнайте, сколько кортов может предоставить ваш клуб. Если ваш турнир длительный, то вы можете использовать дополнительные корты, или если он короткий, то вы можете сэкономить деньги на меньшем количестве кортов.

(С) Время на каждый матч?

Смотрите таблицу на предыдущей странице. Вы можете использовать более короткую систему счета, если ваш турнир длительный.

(D) Время на смену сторон, смену матчей и церемонию открытия-закрытия?

Отведите 10-15 минут на подготовку и церемонию открытия, а затем 20 минут на смену сторон и матчей между собой, в зависимости от количества кортов и матчей.

Матчи на время

проводите матчи на время, если вам важна определенная длительность мероприятия. Каждый матч заканчивается после определенного промежутка времени (3 минуты, 10, 20 и т.д.). Отведите минимум 2 минут на смену между матчами.

Матчи с ограниченным количеством очков

Чтобы каждый игрок сыграл равное количество игр, они могут играть определенное количество очков.



Например, каждый матч состоит из 9 очков, поэтому счет может быть 8-1, 6-3 и т.д, или каждый матч может состоять из 8 очков, тогда счет становится 5-3, 4-4 и т.д. При равном количестве набранных очков, исход матча может определить жребий или дети могут сыграть решающее очко.

Смотрите раздел «Приложение» в конце пособия для ознакомления с вспомогательным листом для проведения соревнований...

Соревнования – роль тренеров и родителей

Для успешного проведения мероприятия все тренеры, родители и волонтеры, включая организаторов, должны создать надлежащую и благоприятную обстановку.

Тренеры

Тренеры играют ключевую роль в правильном понимании родителями соревновательного процесса. Это происходит с помощью эффективного и постоянного общения.

Тренеры могут:

- Включать неофициальные соревнования в тренировочный процесс: простейшие соревнования в любой части тренировки вместе с матчами в финальной части.
- Создавать или вносить вклад в создание календаря турниров клуба
- Информировать родителей о прогрессе их детей и о степени их готовности к турниру
- Направлять родителей на соревнования, которые наиболее важны для их детей.
- Помогать родителям правильно понимать соревновательный процесс с помощью эффективного и постоянного общения
- Делать акцент на том, как играл ребенок в матче, а не на результат. Спрашивать «Как ты сыграл?», а не «Ты выиграл?»
- Помогать родителям понять их роль и то, как они могут помочь ребенку лучше адаптироваться к ситуации
- Нанимать волонтеров из числа родителей, старших детей в качестве будущих организаторов турниров

Родители

Роль родителей в программе « Tennis 10s» очень велика по сравнению с другими уровнями, поскольку поведение родителей значительно влияет на детей в этом возрасте. Родители должны поддерживать своих детей. Однако они:

- Должны понимать, что соревнования – неотъемлемая часть развития их ребенка в спорте. Дети должны как тренироваться, так и соревноваться.
- Должны понимать, что изучение соревновательного процесса – это постепенный процесс
- Должны концентрироваться на том, как развивается их ребенок, а не на результате
- Должны хвалить и поддерживать других детей, не только своих
- Не должны выходить на корт во время соревнований, за исключением случаев, когда они помогают в их организации. Помните, что родители тоже хотят участвовать, поэтому дайте им возможность помогать: вести счет на ранних стадиях, но только в случае, если в матче не играют их дети.
- Должны изучить правила, линии корта и систему счета, чтобы быть в силах объяснить это своим детям
- Должны понимать то, как правильно себя вести во время соревнований, поэтому стоит распечатать специальное пособие для родителей.
- Могут вмешиваться только в том случае, если их об этом просит тренер или организатор

По мере роста ребенка в рамках программы « Tennis 10s », родители могут принимать большее или меньшее участие, т.к. дети становятся более самостоятельными. Тем не менее, организаторы должны информировать родителей о результатах и качестве игры их детей.

Кодекс поведения игроков и родителей

Ниже изложены примеры кодексов поведения для игроков и родителей...

Юниорский кодекс поведения

Наша цель – постоянное создание профессиональной, безопасной и доброжелательной обстановки для всех участников и гостей. Необходимые правила поведения на всех турнирах:

Во время матчей

- Уважительно относиться к сопернику
- Объявлять счет после каждого очка
- Соглашаться с решениями судьи
- Бережно относиться к корту, инвентарю и оборудованию
- Во время матча постоянно оставаться на корте, за исключением перерыва на туалет с разрешения судьи
- Соглашаться с правилами употребления только разрешенных напитков на корте
- Звать организатора, судью, если вы не согласны со счетом или чем-то другим
- Уведомлять организаторов о результатах по окончании матча

Между матчами

- Оставаться на кортах, чтобы быть готовым играть, когда организаторы вызовут на матч
- Всегда бережно относиться к оборудованию
- Размещать сумки и инвентарь в специально отведенных местах
- Уважительно относиться к другим игрокам, родителям и организаторам

Кодекс поведения родителей

Мы хотим, чтобы ваш ребенок получал удовольствие от игры. Создавая давление или возлагая большие надежды, вы можете превратить соревнования в неприятное занятие.

Родителям рекомендуется:

- Положительно реагировать на выступление своих детей, вне зависимости от результата
- Не вмешиваться в счет или судейство (за исключением случаев санкционированного судейства на матчах не своих детей)
- Уважительно относиться к сопернику ребенка, родителям и организаторам
- Не выкрикивать во время матча, за исключением слов поддержки
- Не заменять ребенка тренера
- Все время оставаться за пределами корта

Мы хотим создать обстановку, где дети смогут наслаждаться соревнованиями и получать награды за свои старания. Цель данных мероприятий – создать платформу, на которой игроки начнут играть соревнования в соответствии со своим возрастом и готовностью. Проводя всю эту работу, мы надеемся, что дети станут более уверенными и готовыми для участия во внеклубных соревнованиях и дальнейших мероприятиях.

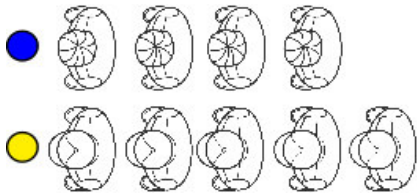
Мы не хотим говорить этого, но ...

Если вы не будете выполнять требования данного кодекса поведения, то можете получить предупреждение от организаторов / рефери, а если вы постоянно ведете себя неправильно, то в дальнейшем ваш ребенок может быть отстранен от участия в соревнованиях.

Глава 5 – Системы (форматы) проведения соревнований

- Командные конусы
- Командная игра «Карусель»
- Кубок Девиса
- Круговая система
- Командная Круговая система
- Система «Компас» с выбыванием

Другие форматы и видеоматериалы бесплатно представлены на сайте:
tennisplayandstay.com/competition

Командные конусы	
Формат Базовая подача, розыгрыш и счет: Командные соревнования Красный и оранжевый уровни	Система счета 1 тай-брейк или более короткий (может состоять только из 5 очков для быстрой ротации и для игры большего количества матчей)
Длительность 30 – 180 мин	# игроков 8 - 25
Инвентарь Обруч для мячей 2 конуса плюс сумка с прищепками для ведения счета Место ожидания для игроков	
Описание Разделите игроков на две команды (необязательно делить на четное количество или равное количество игроков в каждой команде). Разместите два конуса разных цветов вдоль боковой линии корта и выстройте детей в ряд за каждым из них. Игроки должны постоянно находиться в одной и той же команде. Каждый игрок, стоящий перед линией, выходит на корт и играет против игрока, стоящего перед другой линией, затем все игроки смещаются вперед. Вы также можете выстроить такую же линейную систему, используя приложенный лист порядка игры.  Выигравший игрок кладет конус наверх того конуса, перед которым выстраивается его команда. Победители = команда, обладающая большим количеством конусов по истечении определенного периода времени.	
Советы для организаторов • Если команды состоят из неравного количества игроков (например, 5 в одной и 6 в другой), тогда смена спортсменов будет проходить естественно, если же количество равное, то тренер должен менять порядок игроков, чтобы соперники не были всегда одинаковыми. • Когда время вышло, недоигранные матчи не принимаются в расчет. Проинформируйте детей об этом нюансе с самого начала.	
Варианты • Изменение системы счета (длиннее или короче). • Используйте разные визуальные табло счета – мячи в обруче, Матчи могут проходить на время, и игрок, выигрывавший на момент истечения времени, является победителем. В случае жребия оба игрока могут получить конус.	

Командные конусы

Лист очередности игр

[illegible]

Для использования данного листа очередности игр перечислите игроков в определенном порядке и добавляйте их к листу своей команды каждый раз после завершения матча.

Командная игра «Карусель»	
Формат Базовая подача, розыгрыш и счет: Командные соревнования Красный, оранжевый и зеленый уровни	Система счета Матч из 3 тай-брейков
Длительность Около 120 минут	# игроков 8 – 10
Инвентарь Корты и мячи, соразмерные с возрастом	
Описание Это турнир в одиночном разряде, но играется он в парах. Игроки меняются между собой после розыгрыша каждых двух очков. Матчи проводятся по круговой системе, и организатор распределяет корты, основываясь на общем их количестве. Игрок 1 и 2 начинают играть против игроков 3 и 4 в соответствии с карточкой счета. Игрок 1 играет два очка против игрока 3, каждый игрок имеет по одной подаче. Затем они меняются со своими партнерами. Счет продолжается при участии игроков 2 и 4. Ротация продолжается, пока не закончится тай-брейк. В конце тай-брейка игрок 1 начинает играть второй тай-брейк против игрока 4 и наоборот. Игроки следят за счетом с помощью своих напарников, которые судят розыгрыши, в которых они не принимают участия. Пара получает очко за каждый выигранный тай-брейк, результаты заносятся в таблицу круговой системы. Победители = пара, выигравшая большее количество тай-брейков. Жребий используется для определения победителя между выигрывающими командами.	
Советы для организаторов • Группы могут состоять из любого количества пар, но лучший вариант 4 или 5 пар в каждой группе. • Постарайтесь сбалансировать силы пар (более сильный играет в паре с более слабым) • При использовании тай-брейков, играйте решающее очко при счете 6-6	
Варианты • Игроки могут менять партнеров после каждого матча. Очки записываются в таких случаях на каждого отдельного игрока после каждого матча и суммируются в итоге. Данный вариант усложняет формат, и круговая система не нужна. • Данное мероприятие может иметь тему и каждой паре может быть присвоено название (имя).	

Командная игра «Карусель» Карточка счета						
Пара	1 и 2	3 и 4	5 и 6	7 и 8	9 и 10	Общий счет
1 и 2						
3 и 4						
5 и 6						
7 и 8						
9 и 10						

	Круг 1		Круг 2		Круг 3		Круг 4		Круг 5	
	1 и 2	5 и 6	9 и 10	3 и 4	7 и 8	3 и 4	5 и 6	9 и 10	3 и 4	9 и 10
	против	против	против	против	против	против	против	против	против	против
	3 и 4	7 и 8	1 и 2	5 и 6	1 и 2	9 и 10	1 и 2	7 и 8	7 и 8	5 и 6

игрок #	Имя
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

Кубок Девиса / Кубок Федерации	
Формат Командный формат Базовая подача, розыгрыш и счет Оранжевый и зеленый уровни	Система счета Матч из 3 тай-брейков или 1 укороченного сета до 4 геймов
Длительность 1 корт: 120 мин 2 корта: 60 мин	# игроков 2 или 3 в каждой команде
Инвентарь Карты и мячи в соответствии с возрастом	
Описание Каждая команда выбирает себе страну и делает флаг. Команды, состоящие из двух игроков, соревнуются между собой. Каждый игрок играет 2 одиночных матча и один парный матч. Первые номера команд играют между собой, а затем вторые номера команд. После этого игроки меняются соперниками (игрок 1 играет против игрока 2). По окончании четырех одиночных матчей, игроки проводят парный матч. В нем принимают участие игроки 1 и 2 одной команды против игроков 1 и 2 другой команды. Система счета гибкая, поэтому вы можете менять формат в соответствии с имеющимся временем.         Победители = команда, одержавшая победу в большем количестве матчей.	
Советы организаторам • Мотивируйте игроков и их родителей оставаться и болеть за своих напарников • Давайте игрокам немного времени на отдых между матчами. Используя один корт, вы можете быть уверены, что у игроков будет достаточно времени на отдых. • Игроки красного уровня могут играть парные матчи данного формата, т.к. мы рекомендуем его только для оранжевого и зеленого уровней. • Убедитесь в том, что проводилась подготовка игроков к парным матчам, чтобы избежать недоразумений во время соревнований.	
Варианты • Меняйте порядок матчей. • Используйте формат лиг. • Постарайтесь проводить данные соревнования во время проведения настоящих матчей Кубка Девиса. • Допускается 3 игрока в каждой команде вместо 2.	

Кубок Девиса / Кубок Федерации Карточка счета					
	Команда 1	Команда 2	Команда победитель	Счет	
	Имена игроков	Имена игроков	Команда		
И1 Команда 1 И1 команда 2					
И2 Команда 1 И2 Команда 2					
Парный матч					
И1 Команда 1 И2 Команда 2					
И2 Команда 1 И1 Команда 2					
Итого					

Команда страны	Матчи	Команда страны
	:	

Номинация игроков Должна быть заполнена до начала матчей			
Номер игрока	Страна 1	Номер игрока	Страна 2
Один		Один	
Два		Два	

Турнир с круговой системой

Формат Соревнования в одиночном разряде Красный, оранжевый и зеленый уровни	Система счета 1 тай-брейк до 7 очков или 1 укороченный сет до 4 геймов или более длительный формат												
Длительность 1 группа из 4 игроков на 1 корте: 60 – 120 мин	# игроков Любое количество												
Инвентарь Корты и мячи в соответствии с возрастом													
Описание Каждый игрок в группе играет со всеми ее участниками. Разместите имена игроков в группе на карточке счета и следуйте порядку игр в группе. Победитель группы определяется суммированием его побед. При равном количестве очков в рассмотрение принимаются количество выигранных сетов/количество очков на тай-брейке. Если результат все равно равный, принимаются во внимание результаты личных встреч. Группы могут быть любой величины, тем не менее, не очень практично разделять одну большую группы в две маленькие при ограниченном количестве времени. В таблице справа отражено количество матчей, которое должно быть сыграно при определенном количестве игроков. <table border="1" data-bbox="967 828 1393 1016"> <thead> <tr> <th>Размер группы</th><th># матчей</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>3</td><td>3</td></tr> <tr> <td>4</td><td>6</td></tr> <tr> <td>5</td><td>10</td></tr> <tr> <td>6</td><td>15</td></tr> <tr> <td>7</td><td>21</td></tr> </tbody> </table>		Размер группы	# матчей	3	3	4	6	5	10	6	15	7	21
Размер группы	# матчей												
3	3												
4	6												
5	10												
6	15												
7	21												
Советы организаторам • Можно использовать жеребьевку при определении игроков группы. • Можно сеять игроков и распределять их равномерно в соответствии с их уровнем. • Если у вас больше, чем одна группа на турнире, то по окончании можно проводить стыковые матчи за выход в полуфинал или финал, или игроки могут быть перемещены в другую группу в зависимости от занятого ими места в группе. • Можно не использовать систему счета на больше/меньше в гейме и играть решающее очко, а также при счете 6-6 на тай-брейке, чтобы закончить турнир в нужные временные рамки.													
Варианты • Можно применять парный формат. Требуется немного больше времени для парных матчей, чем для одиночных. • Игроки могут распределяться в группы с игроками одинакового уровня, чтобы в турнире смогли принять участие игроки разного уровня, но в разных подразделениях. • Можно использовать формат лиг во время занятий													

Круговая система

Карточка счета

ГРУППА	A	B	C	D	E	Выигранн ые матчи	Выигран ные очки	Место
A								
B								
C								
D								
E								

ГРУППА	A	B	C	D	E	Выигранн ые матчи	Выигран ные очки	Место
A								
B								
C								
D								
E								

Порядок матчей

A против B	C против D	A против E	B против C	D против E	A против C	B против D	E против C	A против D	B против E
---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------

Командные соревнования с круговой системой	
Формат Командные одиночные игры Красный, оранжевый и зеленый уровни	Система счета 1 тай-брейк / 1 укороченный сет / 1 полный сет
Длительность 1 час – весь день	# игроков 9 - 20
Инвентарь Мячи в соответствии с возрастом	
Описание Для данного мероприятия необходимо количество игроков, кратное трем или четырем (например, 12 игроков для создания четырех команд по три человека), но можно использовать другое количество игроков. Игроки распределяются по командам, а затем в порядке игрового уровня. Внутри каждой команды должны быть игроки одного уровня 1, 2 и 3. В каждой группе должны быть игроки одного уровня (группа со всеми игроками 1, группа со всеми игроками 2 и т.д.). В каждой группе каждый игрок играет с каждым, а счет записывается в карточке счета (в приложении). Для каждой группы лучше отвести один корт. Можно использовать различные форматы в зависимости от определенной длительности соревнований. Во всех матчах игрокам за победу присваивается одно очко. Победитель = команда, набравшая большее количество очков во всех группах.	
Советы для организаторов • Награда может быть присвоена игроку, который набрал самое большее количество очков. • Постарайтесь распределить игроков так, чтобы их уровень был приблизительно одинаковым. • Мотивируйте игроков оставаться и болеть за своих напарников • В случае периодических игр старайтесь чередовать игроков, чтобы они не попадали все время в одну и ту же группу.	
Варианты • Считайте каждый гейм или очко вместо записи побед или поражений. • Используйте парный формат. • Распределяйте в группы мальчиков и девочек. • Используйте формат игры на время (10 – 20 минут на каждый матч с применением тай-брейка).	

Командные соревнования с круговой системой

Карточка счета

Игрок 1	Команда А	Команда В	Команда С	Команда D
Команда А				
Команда В				
Команда С				
Команда D				
Итого				

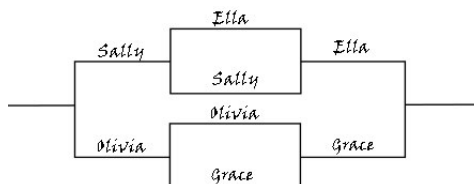
Игрок 2	Команда А	Команда В	Команда С	Команда D
Команда А				
Команда В				
Команда С				
Команда D				
Итого				

Игрок 3	Команда А	Команда В	Команда С	Команда D
Команда А				
Команда В				
Команда С				
Команда D				
Итого				

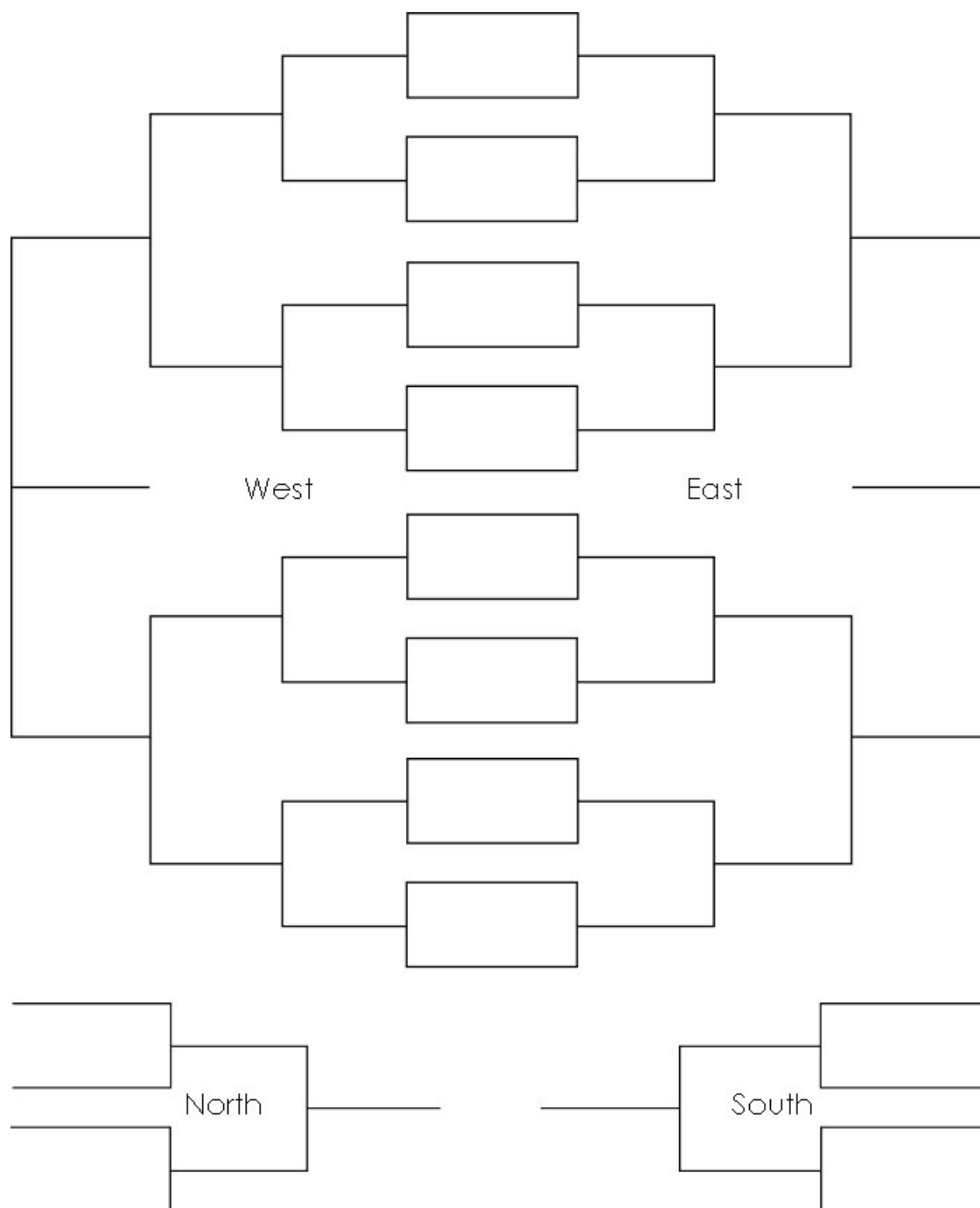
Итого	Команда А	Команда В	Команда С	Команда D

Система «Компас» с выбыванием

Формат Традиционный: соревнования в одиночном разряде с системой розыгрыша всех мест Подходит для игроков оранжевого и зеленого уровней	Система счета Матч из трех тай-брейков до 7 очков 1 укороченный сет до 4 геймов или другой более длительный формат
Длительность 8 игроков, 4 корта: 60 – 90 мин 16 игроков, 4 корта: 120 мин	# игроков 8 / 16
Инвентарь Корты и мячи в соответствии с возрастом	
Описание Игроки расположены в центре сетки системы «Компас» с выбыванием. Игрок, одержавший победу, двигается вперед на восток, чтобы сыграть против другого победителя первого матча. Игрок, потерпевший поражение в первом матче, двигается назад на запад, чтобы сыграть против другого проигравшего в первом матче. Игроки, которые не смогли пройти второй круг на востоке, перемещаются на юг и располагаются в другой сетке. Те, кто проиграли свой второй матч на западе, перемещаются в сетку на севере. Таким образом, все игроки сыграют минимум по три матча. Приложенная сетка предназначена для 16 игроков, но может быть применена для 8 игроков с использованием ее половины.	
Советы организаторам • Для правильного функционирования данного формата следует набирать 8 или 16 игроков, тогда каждый из них сыграет минимум три матча. • Убедитесь, что все направления равнозначны, не сосредотачивайтесь только на восточной секции. • Убедитесь, чтобы все желающие попали в сетку, а все ее секции правильно составлены. • Можно сеять игроков (4 сеяных игрока: расположите первого сеяного сверху сетки, второго сеяного – внизу сетки, третьего сеяного – сверху нижней половины, а четвертого – внизу первой половины сетки).	
Варианты • Применяйте парный формат. • Пробуйте использовать формат игры на время, чтобы все матчи заканчивались одновременно, но в то же время, чтобы разбежка между матчами не была долгой. • Добавляйте направления юго-запад, юго-восток, северо-запад и северо-восток для тех, кто проиграл в третьем круге при наличии времени.	



Сетка круговой системы на выбывание



Глава 6

Переходы детей – с красного уровня на оранжевый, с оранжевого уровня – на зеленый.

- Процесс перехода игроков на другие уровни
- Нюансы процесса перехода игроков на другие уровни
- Требования игры - красный уровень
- Требования игры - оранжевый уровень
- Требования игры - зеленый уровень

Данный раздел предлагает рекомендации по процессу перехода игроков с одного уровня на другой с учетом соревновательной и тренировочной обстановки. Здесь описываются требования корта на красном, оранжевом и зеленом уровнях, а также варианты возможных решений для тренера в отношении перехода игроков на тот или иной уровень. В разделе изложена информация о том, как эффективно подготовить детей к соревновательным условиям на каждом уровне.

Tennis 10s – Процесс перехода игроков с одного уровня на другой

Существует три части процесса перехода в соответствии с рекомендациями МТФ:

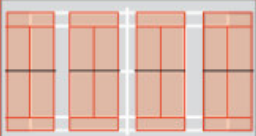
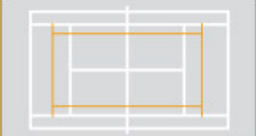
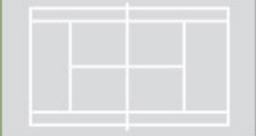
1. правила тенниса (правило использования более медленных мячей при проведении соревнований в возрастной категории 10 лет и моложе)
2. рекомендации по возрастным группам (рекомендации для применения национальными ассоциациями)
3. физические и психологические данные для перехода («индивидуальные данные игрока» для тренеров и родителей)

1. Правила тенниса

С момента голосования на Ежегодном собрании МТФ в 2010 году, в 2012 году правилами тенниса запрещается использовать стандартные желтые мячи при проведении соревнований и матчей в возрастных группах 10 лет и моложе. Вместо них будут применяться более медленные красные (стадия 3), оранжевые (стадия 2) и зеленые (стадия 1) мячи. С 2012 года проведение соревнований желтыми мячами считается нарушением правил тенниса.

2. Рекомендации по возрастным группам

МТФ рекомендует в рамках программы «Tennis 10s» определенные возрастные категории детей, в которых они совершают переход из одной стадии в другую с учетом сложившейся обстановки (размера, экономики, населения и т.д.) в данной стране.

STAGE	AGE	BALL	COURT
	5-8 years	 (Foam or Felt) 75% slower than a yellow ball	 11-12m (36-39ft) x 5-6m (16-19ft) Net Height: 80cm (31.5in)
	8-10 years	 50% slower than a yellow ball	 18m (60ft) x 6.5-8.23m (21-27ft) Net Height: 80-91cm (31.5-36in)
	9-10 years	 25% slower than a yellow ball	 Full Size Court

МТФ предлагает сравнительную характеристику физических данных ребенка в 8, 9, 10 лет для того, чтобы показать разницу в опыте, способностях и росте игроков в том или ином возрасте. Для определения стадии, на которой игрок должен быть в определенном возрасте, тренеры и федерации могут использовать таблицу основных исходных данных.

3. Физические и психологические данные

Физические и психологические данные используются для определения уровня, на котором игрок должен соревноваться, особенно для 8, 9 и 10-летних детей, играющих на более, чем одном уровне. Вне зависимости от данных возраст игрока должен соответствовать уровню. Только в особых случаях ребенок может двигаться выше, не достигнув определенного возраста.

ДАННЫЕ	
Имя игрока:	Прогресс: Да / Нет (нужное подчеркнуть)
Замечания: - показатели могут использоваться для всех уровней (при переходе игрока с красного уровня на оранжевый, с оранжевого на зеленый <u>и с зеленого на желтый</u>) - показатели оцениваются на текущем уровне (например, при переходе игрока с красного уровня на оранжевый, рассматриваются показатели на красном уровне).	

Когда время и игра позволяют, игрок делает...?

ПОДАЧА И ПРИЕМ			
✓/х	Тактические цели	✓/х	Технические показатели
	Стабильно подает в нужный квадрат		Делает подачу сверху
	Варирует направление подачи (оранжевый и зеленый уровень)		Подброс выполняется с контролем и в нужную точку. При ударе рука практически полностью выпрямляется.
	Стабильно принимает вторую подачу и возвращает ее в игру, смещая соперника		Двигается к мячу, чтобы отыграть его, и использует нужную стойку удара (открытую или закрытую)

РОЗЫГРЫШИ (С ОБЕИХ СТОРОН)			
✓/х	Тактические цели	✓/х	Технические показатели
	Стабильный розыгрыш		Делает разножку между ударами, когда позволяет время
	Видит корт - направляет мяч так, чтобы соперник двигался		Оценивает глубину, скорость, вращение, высоту и направление удара, вовремя реагирует, чтобы двигаться к мячу, затем держит баланс, наносит удар и возвращается.
	Занимает правильное положение на корте, которое позволяет ему атаковать, осуществлять розыгрыш или эффективно защищаться.		Подбирает ноги к разным мячам (бег, боковые шаги, скрестный шаг)
	Использует свои преимущества, чтобы построить розыгрыш и завершить его в свою пользу.		Делает удары справа и слева с отскока с задней линии с правильной скоростью замаха, контролем плоскости ракетки и оптимальным вращением (для оранжевого и зеленого уровней).
	Использует слабые стороны соперника, чтобы построить розыгрыш и завершить его в свою пользу.		Играет мяч немного впереди и сбоку от себя, на уровне между поясом и плечом при ударах с отскока на задней линии

ИГРА У СЕТКИ			
✓/х	Тактические цели	✓/х	Технические показатели
	Занимает хорошее положение на корте и играет мяч слета стабильно в корт		Двигается к мячу и бьет по нему с контролируемой плоскостью ракетки и правильной точкой удара.
	Направляет мяч в любой угол от соперника или глубоко, чтобы построить розыгрыш и завершить его в свою пользу (оранжевый и зеленый уровни)		Делает разножку во время выхода к сетке и перекрывает сетку, за исключением хорошего обводящего удара или свечи

	Выходит к сетке в нужный момент с удара, который ставит соперника в трудное положение
	Пробует выполнить обводящий удар или свечу через соперника у сетки

	Выполняет хорошую свечу или обводящий удар с контролируемой плоскостью ракетки и темпом удара.
--	--

Делает ли игрок...?

✓/х	УДОВОЛЬСТВИЕ
	Соревнуется с уверенностью и удовольствием на текущем уровне и достигает успеха в соревнованиях
	Хочет перейти на следующий уровень

✓/х	СЧЕТ
	Понимает и применяет систему счета
	Принимает решения в соответствии со сложившейся ситуацией и правилами

Игроки должны соответствовать данным показателям на текущей стадии, прежде чем перейти в следующую

Примечания по «данным»

Тренеры должны рассматривать каждого отдельного игрока прежде, чем принять решение о его переходе на следующий уровень. Факторы, которые могут повлиять на решение:

- Стиль игры
- Одновременность перехода с друзьями
- Соответствие игроков в программе соревнованиям и тренировкам.
- Сочетание технической эффективности и качества для обеспечения долгосрочного прогресса и успеха

В заключение, при переходе игрока с одного (красного) уровня на другой (оранжевый), необходимо комбинировать задания в течение нескольких недель, сочетая элементы обоих уровней. В таком случае дети сохраняют интерес и добиваются лучшего результата.

Тонкости процесса перехода игроков на другие уровни

Ниже изложены дополнительные тонкости, которые важны при переходе игрока на другие уровни.

Хочет ли игрок переходить на другой уровень?

Перед тем, как рассматривать решающие факторы для перехода ребенка на другой уровень, обратите внимание на его желание.

- Ребенок, который хочет сделать теннис частью своего будущего, должен развивать больше способностей на каждой стадии, чтобы достичь желаемого результата. Это означает, что он может дольше оставаться на каждом из уровней.
- Ребенок, которому теннис интересен как вид досуга, хочет видеть постоянный прогресс. Но из-за малого количества времени, проведенного на корте, уровень навыков не может быть очень высоким.
- Ребенок, который занимается теннисом на любительском уровне, сможет оставаться дольше на каждом уровне вместе со своими друзьями или настоящим тренером.
- Проведение большего времени на корте может послужить как быстрому овладению необходимыми навыками, так и дополнительному развитию других способностей и физических данных, поэтому переход на другие уровни может оказаться не столь стремительным.

Стоит учитывать то, что игрок хочет и то, что ему нужно от тенниса, перед тем, как принимать решение о его переходе на другой уровень или сохранении на имеющемся.

Что происходит с игроками, которые начинают играть в теннис поздно?

Игроки, которые не начали играть в теннис до 10 лет (в 8, 9 или 10 лет), начинают заниматься с более низкого уровня для своего возраста. Например, 9-летний ребенок может начинать с красного уровня и первоначально играть соревнования красного уровня прежде, чем перейти на оранжевый. Клубные неофициальные соревнования предназначены для таких игроков для поддержания их интереса.

Что означает «быть готовым»?

Обладая всеми необходимыми способностями для перехода на следующий уровень, на новой стадии детям снова следует адаптироваться к новым условиям. Для этого необходим процесс обучения. Быть готовым не означает, что игрок сможет легко выполнять задания следующего уровня. Поэтому в момент перехода детям нужна поддержка как на тренировках, так и на соревнованиях. Уверенному игроку красного уровня потребуется время для приобретения такой же уверенности на оранжевом уровне.

Тем не менее, ребенку необходима соответствующая соревновательная база для развития такой же уверенности, которой он обладал на предыдущем уровне, и на это нужно время.

Анализ оснований для перехода игрока на следующий уровень

Использование на соревнованиях мячей другого уровня способствует плавному переходу ребенка. Следующие моменты лучше использовать на практике.

- Игра в разных соревнованиях. Например, когда игроки переходят на оранжевый уровень, они могут продолжать участвовать в некоторых соревнованиях красного уровня для сохранения и приобретения уверенности в себе. Такой же принцип применяется при переходе с оранжевого уровня на зеленый и с зеленого на желтый.

- Участие в командных и неофициальных соревнованиях с использованием мяча следующего уровня для приобретения опыта и уверенности перед тем, как принимать участие в соревнованиях вне клуба или более официальных соревнованиях.
- Игроки должны проходить переходный период (6 – 10 недель или дольше) в процессе смены уровней. На занятиях используются как старые, так и новые мячи.
- Осуществив переход на другой уровень, на тренировках могут использоваться мячи предыдущего уровня для изучения новых навыков и предоставления игроку большего времени с помощью более медленного отскока.

Риски слишком быстрого перехода игроков на другой уровень

Переход с одного уровня на другой может рассматриваться, как знак использования прогрессивной программы. Но стоит особенно внимательно относиться к игрокам при их переходе с одного по размеру корта на другой. Слишком быстрый переход может:

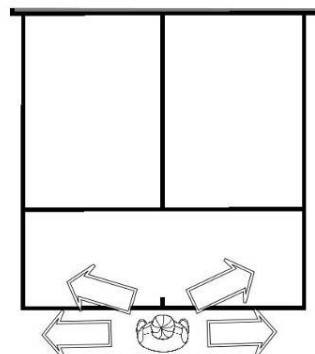
- Спровоцировать снижение уверенности в себе
- Вызвать потерю мотивации на соревнованиях и просто в игре
- Препятствовать приобретению и совершенствованию навыков / техническому развитию
- Препятствовать тактическому развитию
- Снизить удовольствие от игры
- Спровоцировать отсутствие прогресса или слишком медленный рост
- Послужить причиной ошибок в технике, т.к. игроки приспосабливаются к более высокому отскоку, быстрым мячам прежде, чем они физически к этому готовы.

Требования к игре – красный уровень

Требования к корту и мячам

Красный мяч меньше и летит медленнее, чем другие. У него постоянный отскок, который при большинстве ударов с задней линии приходится на высоту между коленом и грудной клеткой.

Корт относительно широкий, но еще недостаточно длинный, поэтому игрокам нужно больше двигаться в стороны и вперед, а назад меньше. Дети обычно двигаются, останавливаются, сохраняют баланс перед ударом. Большинство очков играется с задней линии с использованием ударов с отскока, тем не менее, некоторые игроки могут пробовать играть слета.



Технические навыки

На красном уровне следует развивать время реакции, технику перемещений по корту, баланс во время выполнения ударов, удары в открытой и полуоткрытой стойке, а также стабильную точку встречи мяча.

Стабильный отскок красного мяча и меньшие размеры корта значат:

- Большинство мячей играется на высоте в промежутке от груди до колена
- Необходимы некоторые навыки игры открытой ракеткой для более низких мячей
- Только удары слета и подача выполняются на уровне плеча
- Точка удара при подаче зависит от возраста и способностей
- Плавный переход от замаха к выносу ракетки при ударах справа и слева
- Вращение плечами помогает выполнить удар

Формирование простых основ движения к мячу, остановки, удара и возврата, а также концентрация на стабильной точке удара при ударах справа и слева может послужить игроку хорошим толчком для развития и перехода на следующий уровень.

Тактическая компетентность

Тактические познания игрока ограничены больше их возрастным развитием, чем кортом. Познания сильно отличаются у игроков 6-летнего и 8-летнего возраста красного уровня, у которых больше опыта. Тем не менее, ни у тех, ни у других нет полного представления о тактике. Поэтому, несмотря на то, что дети могут бить по мячу в сторону от своего соперника, они практически не видят других способов поставить соперника в трудное положение. Игроки сконцентрированы на себе и мяче и не связывают сознательно удары между собой.

Для развития минимальных тактических навыков, тренировки должны основываться на:

- Направлении мяча по линии
- Направлении мяча по диагонали
- Перенаправлении мяча, чтобы сыграть в свободную от соперника сторону

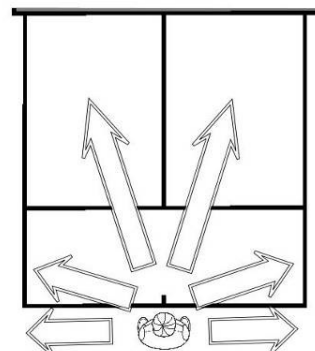
Требования к игре – оранжевый уровень

Требования к корту и мячам

В отличие от красного уровня корт оранжевого уровня подразумевает то, что игрок не сможет постоянно играть в статике или из хорошо сбалансированного положения. Игрокам нужно научиться выполнять удар в движении и из большого количества положений в сравнении с красным уровнем.

Оранжевый мяч летит быстрее, и дети играют быстрее. На этом уровне игроки:

- Имеют меньше времени для того, чтобы занять хорошее положение, и играют больше ударов в динамике.
- Должны научиться выполнять удар с переносом веса тела (используя и правую, и левую ногу для толчка)
- Вынуждены лучше двигаться в стороны, и тем самым, выполнять удар из полуоткрытой и открытой стоек
- Больше двигаться вперед, чтобы отыгрывать короткие мячи, отскакивающие ближе к сетке.
- Должны быть хорошо координированы и должны использовать разные положения для выполнения удара.



Удлинненный корт и более быстрые мячи значат:

- Большая динамика тела, но в основном без значительных изменений в росте (игрокам не придется выполнять удары в прыжке)
- Ротация может способствовать созданию угла скручивания (бедра и плечи расположены под разными углами), так как не всегда игрок обладает достаточным количеством времени для вхождения в корт

Игроки оранжевого уровня встречают мяч выше (максимально на уровне плеч), а также выполняют удар по низким мячам (траектория мяча более плоская из-за удлинненного корта), и в силу динамики игры игрок делает удары в движении.

Технические навыки

На данном уровне навыки должны основываться на:

- Ускорении полета мяча и придании ему вращения для лучшего контроля более быстрых мячей
- Использовании хватки, более подходящей для придания мячу вращения и позволяющей быстрее разгонять головку ракетки
- Использовании кинетической цепочки (координация частей тела)
- Большем использовании вращения плеч из полуоткрытой стойки
- Приеме более широких мячей, т.к. применение вращения и скорости позволяет игроку больше разводить мяч по корт, заставляя тем самым соперника двигаться больше по углам
- Встрече мяча в более высоком положении и развитии более ритмичного и более скоординированного хлесткого движения

Тактическая компетентность

С тактической точки зрения игроки должны делать следующее:

- Лучше понимать геометрию корта
- Видеть правильный момент атаки и защиты
- Использовать пространство с помощью смены длины и ширины ударов для открытия корта
- Связывать удары между собой для выстраивания рисунка игры, например, понимание того, что если двигать соперника в сторону, то следующий удар должен быть выполнен в свободный угол.

Из этого следует вывод о большей значимости времени на оранжевом уровне в сравнении с красным. Встречая мяч раньше и играя серию ударов, игроки могут получить преимущество во времени у соперника и завершить розыгрыш чисто выигранным ударом.

Требования к игре – зеленый уровень

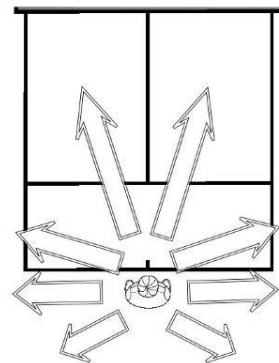
Переход на стандартный корт становится настоящим испытанием для маленьких игроков. Теперь – это корт «взрослого размера», и это является большим шагом для детей.

Требования к корту и мячам

Каждый раз при переходе игрока на корт другого уровня он сначала адаптируется к новым расстояниям и скорости. Технически и тактически способные игроки сталкиваются с периодом спада в игре, т.к. они стараются демонстрировать те же навыки, но в более требовательной обстановке.

Однако новая обстановка подразумевает не только размеры корта, но и новые характеристики полета мяча:

- Игроки легче привыкают к более быстрым мячам в сравнении с оранжевым уровнем.
- Они уже научились хорошо двигаться в разных направлениях



Сейчас скорость полета мяча требует более совершенных навыков, которые ранее использовались редко. На данном корте мяч тяжелее и игроку сложнее справиться с его отскоком (вращение, высота, скорость).

Технические навыки

Сейчас игрок может:

- Играть мяч на определенной высоте, с определенным вращением и скоростью, заставляя соперника двигаться вдоль задней линии.
- Играть из всех положений на корте
- Использовать скорость мяча соперника
- При некоторых ударах играть в более высокой точке, иногда на уровне плеча
- Играть некоторые мячи с весом тела на «задней» ноге, т.к. иногда вынуждены двигаться назад
- Использовать рост тела для сохранения силовой позиции
- Встречать мяч раньше
- Сохранять ускорение головки ракетки оранжевого уровня

Тактическая компетентность

Тактически игрок должен выполнять следующее:

- Использовать больше информации при принятии решений
- Понимать геометрию корта
- Знать, как создавать пространство и выигрывать время
- Определять сильные и слабые стороны соперника
- Формировать стратегию выигрыша, ставя соперника в трудное положение
- Предвидеть действия соперника
- Начинать связывать удары в стратегический план

Например: игроки должны понимать, что, сыграв мяч по диагонали с определенной скоростью, высотой, глубиной и вращением в левую сторону сопернику, наиболее ожидаемым его ответом будет оборонительный удар обратно по диагонали или слабый удар в движении в центре корта.

Глава 7

Подготовка к соревнованиям

- Почему дети играют в теннис
- Как мотивировать детей продолжать играть в теннис?
- Тренировочный процесс как подготовка к соревнованиям

Почему дети играют в теннис

Неотъемлемой частью успешного развития любого спорта является мотивация и развитие игроков. А соревнования – ключевой фактор этого развития. При проведении соревнований, в тренировочном процессе и обучении мы должны понимать причины, по которым дети играют в теннис. Например, повеселиться, оставаться с друзьями, соревноваться, активно проводить время, общаться с тренером или просто делать то, что у них хорошо получается.

Часто для детей веселье - главный мотиватор, но каждый понимает это по-своему. Весельем может быть:

- Чувство того, что ты можешь что-то делать правильно
- Быть физически активным
- Использовать свое воображение
- Изучать что-либо
- Быть с друзьями
- Быть с людьми, которые тебя признают, общаются с тобой и ценят
- Чувство принадлежности к процессу
- Видеть прогресс
- Получать награды, призы за достижения



Тренеры должны понимать, что под весельем не подразумевается смех детей или бесполезные игры. Умение быть хорошим детским тренером – это способность мотивировать детей играть и соревноваться. Правильная тренерская помощь помогает им совершенствоваться. Данное сочетание будет удерживать интерес детей к игре в теннис долгое время, а также позволит им развивать свои навыки и стремление соревноваться.

Что вам, как тренеру, нужно делать для того, чтобы создать веселую, но в то же время рабочую обстановку?

Ниже изложены факторы, которые позволяют долго удерживать интерес детей к любому виду спорта:

- Соревнования – добиваются ли игроки успеха и чувствуют ли они себя уверенно?
- Хороший баланс между уровнем неизвестного и уже изученного – тренируют ли они свои навыки или только борются с ситуацией?
- Прогресс и совершенное владение навыками – добились ли они прогресса в своих умениях за определенный период времени?
- Взаимоотношения между тренером и ребенком – хорошо ли складываются отношения тренера с ребенком?
- Друзья / общение / принадлежность – играют ли друзья и веселятся ли они вместе вне корта?
- Стремление и ассоциации – есть ли у них кумиры и смотрят ли они теннис по телевизору?
- Родительская поддержка и обстановка – поддерживают ли родители занятие детей теннисом?

Как мотивировать детей продолжать играть в теннис?

В маленьком возрасте дети пробуют заниматься разными вещами. Самое сложное – удержать их интерес к тому или иному виду деятельности и помочь им совершенствоваться в дальнейшем. Ключевые факторы для достижения данных целей:

- Применять приобретенные навыки в игре на соревнованиях
- Способствовать быстрому успеху – обучать подаче, набивать и играть на счет с самого начала
- Заинтересовывать детей игрой в целом, а не просто хаотично или несвязно обучать отдельным навыкам
- Быстро выстраивать дружеские отношения – люди не занимаются у тренеров, которые им не нравятся или которые их не интересуют
- Давать возможность детям самим ощутить их прогресс в игре, используя для этого различные подходы и методики обучения
- Мотивировать детей посещать занятия – ходить на 2 занятия в неделю вместо одного, играть вне плановых занятий, давать теннисные домашние задания играть с друзьями или в стенку в свободное время

Специализация против генерализации

Дети должны сделать свой выбор в возрасте 11 – 13 лет (девочки) или 12 – 14 лет (мальчики). Это значит, что у детей должна сформироваться хорошая атлетическая база в результате занятий разными видами спорта в период программы «Tennis 10s». Особенности:

- Дети, которые начинают рано специализироваться, могут демонстрировать лучшие краткосрочные успехи
- Дети, которые следуют сбалансированной программе, развивают больше физических навыков, нужные в долгосрочном периоде, но могут быть отодвинуты на задний план игроками с ранней специализацией.
- Дети, которые занимались слишком многими видами спорта, не смогут приобрести нужные навыки ни в одном из них, т.к. у них не было достаточно времени на изучение базового набора навыков для каждого вида спорта

Нахождение баланса всегда легко осуществимо в теории, но сложно выполнимо на практике. Мотивируйте детей заниматься другими видами спорта для развития атлетической базы, но в то же время стоит объяснить родителям и игрокам, что важно проводить достаточно времени в теннисе, чтобы дети приобретали навыки и уверенность в себе.

Тренировочный процесс как подготовка к соревнованиям

Создание особой обстановки должно стать основой вашей программы «Tennis 10s».

Содержание программы

Хорошая программа основана на взаимосвязанных тренировках. Детям нужны цель и контекст для мотивации учиться, а соревнования служат для достижения этой цели. Поэтому ваша программа должна включать: тренировки, соревнования, занятия вне корта, энтузиазм, игру и практику.

Содержание занятий

Содержание занятий - баланс навыков, которые в будущем разовьются в компетентность и способности, необходимые на соревнованиях. Детей легче мотивировать учиться, когда они понимают, как эти навыки можно применять в игре. Частью ваших занятий должно быть то, как:

- Вы объясняете как, почему и когда можно использовать каждый навык в игре
- Связываете содержание занятий с тем, что вы видели во время их матчей
- Даете упражнения для отработки элементов, близкие к игровым ситуациям
- Меняете упражнения и тренировки по принципу «от кооперирования к соревнованиям»
- Добавляете «удар до» и «удар после» в отработку каждого отдельного удара
- Всегда заканчиваете тренировку игрой на счет или игрой, близкой к игре на счет

Методология

Игроки должны учиться играть, развивая основу навыков «подача, розыгрыш и очко», а затем совершенствуя технические навыки для дальнейшего прогресса. В главе 3 вы найдете основные принципы выстраивания тренировочного процесса, мотивирующие ребенка играть. Они включают:

- Ограниченное пространство корта
- Побуждение детей работать вместе (обычно парами)
- Побуждение игроков двигаться (вместо набрасывания мяча прямо на них)

Это ключевые моменты в помощи детям приобрести навыки игры и стать независимыми. Тренеры, которые много времени отводят тренировкам с корзиной, формируют неправильное представление о том, что в теннис играют только в присутствии тренера. Маловероятно, что такие тренеры смогут обучить ребенка навыкам двигаться и приспосабливаться к мячу в разных положениях.

Развитие уверенности

Уверенность приходит с приобретением определенного набора навыков и умением применить их на практике. Поскольку речь идет о маленьких игроках, то многим из них нужна поддержка. В отличие от гольфа и атлетики, в теннисе существует мало показателей, по которым можно определить степень прогресса, поэтому игроки часто ссылаются только на результат. Постановка простых целей – хороший способ оценки. Затем запишите прогресс на карточки (Измерительная карточка заданий, смотрите Приложение). Примите также во внимание, что тренировки постепенно увеличивают степень необходимости соревнований. Использование измеряемых навыков может выглядеть следующим образом:

Формат	Результат	Соревновательный процесс
--------	-----------	--------------------------

Индивидуальные задания	Как много повторений я могу сделать?	Побил мой прежний рекорд
Задания с напарником	Как много повторений я могу сделать?	Побил мой прежний рекорд
Задания с напарником	Можем ли мы сделать больше повторений, чем другие пары?	Соревноваться, используя задания
Парные соревнования	Можем ли мы применять навыки, чтобы выиграть соперника?	Соревновательные очки против других
Индивидуальные соревнования	Могу ли я применять навыки, чтобы выиграть соперника?	Соревновательные очки против других

Данная таблица позволяет следить за развитием своих навыков и видеть, как задания связаны с игрой. Они также получают поддержку своих напарников на всех уровнях.

Положительное воздействие профессионального тенниса

Следовать примеру своих теннисных кумиров - хороший способ мотивировать детей соревноваться. Поэтому вы можете рассмотреть следующее:

- Называть задания именами профессиональных теннисистов
- Размещать информацию о турнирах серии ATP и WTA на доске объявлений
- Проводить турниры, которые связаны с крупными турнирами (провести свой Уимблдон или открытый чемпионат США)

Тренеры и ассистенты

Ваше поведение значительно отражается на складывающейся обстановке. Вы должны убедиться в том, что:

- Вы дружелюбны и поддерживаете своих воспитанников
- Вы служите примером для подражания и ведете себя этично
- Вы признаете старание и совершенствование
- Вы обращаете внимание на детали и требуете лучшего от своих игроков
- Вы всегда профессиональны (на корте и за его пределами)
- Вы демонстрируете любовь к игре (и даже в моменты поражения)

Дополнение

Дополняя программу своими идеями, вы делаете ее особенной. Поэтому вы можете применять:

- Доклады – делать систематичные доклады, чтобы игроки и родители знали, как прогрессирует ребенок.
- Клубный теннис – команда сближает игроков и дает им ощущение целостности
- Поездки и мероприятия – совершая поездки на профессиональные турниры, вы тем самым мотивируете маленьких игроков

Уделяя немного времени на анализ климата внутри клуба, вы увеличиваете значение программы для детей.

Приложение

1. Форма заявки
2. Доходы и издержки
3. Лист записи, регистрация
4. Контрольная таблица соревнований
5. Контрольная таблица постановки задач для игрока
6. Форма согласия на фото- и видеосъемку
7. Регистрация игрока
8. Дневник тренировочных заданий

Форма заявки				
Соревнования:				
Сроки:		Место проведения:		
Организатор:				
Контактная информация				
Имя:				
Дата рождения:		мальчик / девочка:		
Адрес:				
Email:				
Домашний телефон:		Телефон родителей:		
Имя родителя:				
Теннисная информация				
Клуб:		Тренер:		
Уровень / стадия:		Школа:		
Информация по соревнованиям				
Прошу заявить меня на следующие турниры:				
Сроки	Категория	Уровень	Взнос	Галочка
Общий взнос прилагается - оплачено: (имя)				
Разрешение				
Просьба поставить подпись, что вы принимаете правила и условия соревнования				
Игрок:				
Родитель:				
Обратный адрес				
Просьба вернуть данную форму заявки по адресу:				
Адрес:				
За более подробной информацией обращайтесь к организаторам турнира				
Имя:				
Телефон:				
Email:				

Доходы и расходы по турниру			
Турнир:		Сроки:	
Описание		Бюджет	Актуальные расходы
Доходы			
Вступительные взносы (а)			
Вклад федерации			
Спонсоры			
Обслуживание			
Другое			
Общий доход (b)			
Расходы			
Заработная плата организаторов			
Заработная плата ассистентов			
Аренда кортов			
Мячи			
Призы			
Обслуживание			
Реклама и маркетинг			
Другое			
Общие расходы (с)			
Прирост (b – c)			

Порог рентабельности

Подсчет порога рентабельности поможет вам определить необходимый размер вступительного взноса и количество игроков, чтобы сделать ваш турнир рентабельным.

Вышеперечисленные общие расходы (b) – весь доход за исключением вступительных взносов = необходимые вступительные взносы

Общая сумма вступительных взносов / количество игроков = порог рентабельности вступительных взносов

Общая сумма вступительных взносов / единичный вступительный взнос = порог рентабельности количества игроков

Лист записи, регистрация			
Турнир:		Сроки:	
A	B	CD	EF
GH	IJ	KL	MN
O	PQ	R	S
T	UV	WX	YZ

Контрольная таблица соревнований	
✓	Планирование
	Выберите наиболее подходящие для ребенка сроки
	Проверьте, чтобы дата вашего турнира не совпадала со сроками проведения других турниров
	Рассмотрите возможность проведения турниров Tennis 10s параллельно с юниорскими турнирами в более старших возрастных категориях
	Спланируйте серию турниров (лучше, чем один отдельный)
	Определитесь с форматом турнира и количеством игроков
	При проведении официального турнира, спланируйте бюджет, включая все расходы и доходы
	Определитесь с персоналом, который вам может понадобиться для проведения турнира
	Установите объективный и единый вступительный взнос
	Забронируйте корты
	Определитесь с видом призов
	Убедитесь в том, что у вас есть в наличии необходимые мячи, сетки и инвентарь
	Нужно ли будет общественное обслуживание (питание)? Сколько это будет стоить?
	Как будут заявляться игроки? Лист записи на доске объявлений, формы заявки, заявка он-лайн или просто запись по явке игроков
	Продумайте рекламу. В среднем вам понадобится 6 недель, чтобы прорекламировать турнир
	Подготовьте маркетинговые материалы / формы заявки
	Подтвердите все заявки за неделю до турнира
	Подготовка в день начала соревнований
	Приедьте раньше, чтобы установить оборудование
	Проинструктируйте ассистентов и рабочий персонал
	Подготовьте стол для заявки игроков
	Проинструктируйте игроков и родителей до начала соревнований
	Работа на соревнованиях
	Ведите запись результатов на доске объявлений
	Убедитесь в том, что все находится в равных условиях
	Сделайте фотоснимки (можете получить разрешение родителей на фотосъемку в бланке заявки)
	Мотивируйте игроков оставаться на финалах и церемонии награждения
	Проводите церемонию награждения
	Выразите благодарность игрокам и родителям за участие
	Не забудьте проанонсировать свой следующий турнир до того, как все разойдутся
	В заключение
	Поблагодарите ассистентов и рабочий персонал
	Убедитесь, что все оборудование упаковано, а корты оставлены в чистоте и порядке
	Проанализируйте турнир для выявления положительных и отрицательных моментов
	Напишите статью о проведенном турнире, разместите ее на доске объявлений и разошлите по электронной почте
	Другие замечания и предложения

Контрольная таблица постановки задач для игрока

В день проведения матчей игроков стоит проинструктировать о ходе соревнований. Соберите игроков и родителей вместе и используйте контрольную таблицу, изложенную ниже, чтобы убедиться в том, что они понимают, как будут проходить соревнования, систему счета и их ожидания.

Инструктаж по организации соревнований	
Введение	
	Поблагодарите всех за участие
	Представьте место проведения соревнований
	Раздевалки, туалеты, буфет и план эвакуации
Формат матчей	
	Система счета
	Будут ли присутствовать судьи?
	Куда нужно сообщать результат матча?
	Оставлять ли мячи на корте или приносить их организаторам?
Формат соревнований	
	Формат соревнований: круговая система, Кубок Девиса
	Как разделяются игроки? Команды, группы и т.д.
	Как определяется победитель? По большому количеству побед? Или в расчет принимаются все выигранные очки?
Споры	
	Попросите игроков объявлять счет после каждого очка
	Как позвать рефери?
	Что делать, если игроки забыли счет?
	Раздайте или объясните правила поведения
Родители и зрители	
	Объясните цель соревнований (ожидаемое поведение родителей)
	При участии родителей в ведении счета, объясните им основные принципы
	Раздайте или объясните правила поведения родителей

Форма согласия на фото- и видеосъемку			
Я даю разрешения для моего ребенка:			
Быть опубликованным в любом печатном издании (включая фотографии / телевизионные репортажи)			
Подпись:			
Дата:			
ФИО:			
Отношение к ребенку: (степень родства)			
Адрес:			
		Индекс:	
Номер телефона родителей #:			
Домашний номер телефона #:			
Рабочий номер телефона #:			
Email:			
Данная форма разрешает использовать фотографии и видеосъемку как часть программы, если не предусмотрено иное. Действие формы распространяется до ... (дата). Просьба вернуть форму по адресу: (адрес)			

Регистрация игрока		
Дата:		
ФИО:		
Дата рождения:		
Школа:		
Адрес:		
ФИО родителей:		
Контактный телефон:		
Email:		
Медицинские показания:		
	Просьба перечислить все медицинские показания и аллергии, с которыми мы должны быть знакомы!	
Индивидуальный тренер(ы): (если есть)		Дата:
	Просьба указать дату начала работы данного тренера с ребенком	
Класс или команда: Например, красный 3		
Время тренировок: (клуб)		Дата:
Замечания: (Клуб)		
Просьба вернуть форму по адресу: (адрес)		

Дневник тренировочных заданий							
Задание	Начало	2	3	4	5	6	Конец

Дневник тренировочных заданий							
Задание	Начало	2	3	4	5	6	Конец

Использованные материалы ...

Следующие источники были использованы в написании данного пособия...

- Пособие по игре в теннис (ITF)
- Пособие о наградах теннисных лидеров (LTA, Great Britain)
- Когда я смогу снова играть? (Mike Barrell)
- Пособие по мини-теннису (LTA, Great Britain)
- Пособие по детскому теннису (PTR/ Mike Barrell)
- Пособие по детскому теннису теннисной ассоциации Нидерландов (KNLTB, Netherlands/ Mike Barrell)
- Взросление детей и «взросление» их тенниса (Mike Barrell)
- Пособие тренера (уровень 1) (LTA, Great Britain)

Издательство:

International Tennis Federation
Bank Lane, Roehampton
London
SW15 5XZ
Great Britain

