

Szczegółowy program szkolenia sportowego Kadry Wojewódzkiej w tenisie w 2021 roku.

Cel szkolenia.

W pierwszym etapie szkolenia części motorycznej:

- systematycznego wzmacniania wszystkich grup mięśniowych ,elastyczność więzadeł, oraz optymalnej ruchowości w stawach biorących udział w wykonaniu uderzeń,
- kształtowanie koordynacji między podrzutem piłki, ugięciem nóg w kolanach i balansem masy ciała " do góry i do przodu.

W drugim etapie szkolenia części motorycznej:

- poprawa jakości techniki[głównie siła i rotacja]
- poprawa pracy nóg
- korekta uderzeń atakujących pod kątem efektywności
- zwiększenie agresywności w grze
- zwiększenie możliwości gry kombinacyjnej

Oczekiwania:

- udział w Mistrzostwach Województwa i zajęcie jak najlepszego miejsca,
- udział w Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży,
- start w turniejach OTK Kadetów [do lat 16] w celu poprawy miejsca na listach klasyfikacyjnych PZT

Kadra Wojewódzka Juniora młodszego:

1.Chwiejczak Karolina	- KT Return Zamość
2.Michałowska Anna	- KT Return Zamość
3.Szczeciak Piotr	- GKS Górnik Łęczna
4.Wieleba Natalia	- KT Avia Świdnik
5.Małys Wiktoria	- UTKS Dzierzkowice
6.Kowal Natalia	- SKT Smecz Puławy
7 Soból Angelika	- UTKS Dzierzkowice
rezerwa	
8.Chmielewski Szymon	KT Return Zamość
9.Jóźwik Julia	GKS Górnik Łęczna
10.Nowak Dawid	Chemik Puławy

Terminy konsultacji Kadry Wojewódzkiej:

1. 2021-05-01 do 2021-05-03

Konsultacja w dniach 1 maj do 3 maj 2021 r.

Dnia 1 maja zajęcia motoryczne:

- trening obwodowy 12 ćwiczeń [stacji]
- rozgrzewka-część treningu przygotowująca układ metaboliczny do wysiłku i ograniczenie ryzyka uszkodzeń układu ruchu,
- zestaw ćwiczeń jako rutyna przed meczem, ćwiczenia z gumą.

Dnia 2 maja:

- taktyczne oraz techniczne uwarunkowania skuteczności zakończenia returnu w grze pojedynczej,
- praca nóg -szybkość ,balans, precyzja { ćwiczenia doskonalące}.

Dnia 3 maja:

- praca nóg doskonalenie poruszania się po korcie,
- gry kontrolne,
- omówienie konsultacji, wnioski.

2. 2021-06-01 do 2021-06-04

Dnia 1 czerwiec:

- trening motoryczny [ćwiczenia] zwiększenie możliwości siłowych,
- taktyczne oraz techniczne i biomechaniczne uwarunkowania skuteczności ostatniej fazy serwisu.

Dnia 2 czerwiec:

- taktyka pierwszego i drugiego serwisu oraz uderzeń poserwisowych

Dnia 3 czerwiec:

- trening szybkościowy

Dnia 4 czerwiec:

- metodyka woleja,

- gry wolejowe,
- sparingi omówienie konsultacji.

3. 2021-07-01 do 2021-07-04

Dnia 1 lipiec:

- praca nad zachowaniem precyzji i ekonomii uderzeń przy dużej prędkości dobiegu do piłki.
- praktyka silnych płaskich piłek z głębi kortu

Dnia 2 lipiec:

- agresywna gra z głębi kortu z piłki wznoszącej,
- gry krosowe

Dnia 3 lipiec:

- ćwiczenia wzorców schematów typowych sytuacji występujących w meczach,
- dalsze doskonalenie strategii oraz taktyki.

Dnia 4 lipiec:

- doskonalenie wzorców zachowań taktycznych,
- gry singlowe i deblowe omówienie konsultacji.

4. 2021-08-06 do 2021-08-08

Dnia 6 sierpień:

- trening motoryczny zestaw ćwiczeń,
- siłownia

Dnia 7 sierpień:

- siłownia,
- ćwiczenia motoryczne.

Dnia 8 sierpień:

- sparingi gry pojedynczej,
- sparingi gry podwójnej,
- omówienie zakończenie, podsumowanie.