



## מרכיבי אימון, דגשים טכניים ופיתוח יכולות קורדינטיביות בגילים הצעירים השתלמות מאמנים איגוד הטניס, ינואר 2023

**עדי חן** – הינו מאמן טניס בכיר מעל 30 שנה.  
בעברו שימש כמאמן הראשי במרכזי הטניס טבריה ופ.ו.  
ניהל את הטניס בפנימייה למחוננים בוינגייט במשך 9 שנים.  
אימן וליווה שחקנים ושחקניות מובילים כגון אמיר ויינטרוב וציפי אובזילר.  
ב-15 השנים האחרונות מאמן ומנהל מקצועי של מועדון הטניס בני הרצליה.

### **נקודות מרכזיות:**

תפקיד המאמן/ת באימון גילים צעירים משמעותי ביותר ותורם רבות לפיתוח וקידום השחקן.  
מספר מרכיבים חשובים בתפקיד המאמן/ת:

1. שותף פעיל באימון
2. חיזוק השחקן תוך כדי האימון, באמצעות מעבר בין השחקנים ומתן פידבק חיובי.
3. ניהול הזמנים באימון – עבודה מול מנוחה וניהול הזמן בין השחקנים.

### **מערך אימון:**

#### **חימום גופני תנועתי (10-15 דק'):**

- קפיצה בחבל
- סוגי ריצות
- טיפול בכדור- יד, רגל ועוד
- סוגי זריקות

#### **אימון טווחים:**

- חצי ריבוע
- ריבוע- התאמות בכל איזור של תפנית-הנפה-המשך תנועה
- $\frac{3}{4}$  מגרש- שליטה בכל איזור – גובה כדור (עומק), סיבוביות, כיוונים

#### **דגשים:**

- קפיצת ביניים, עמידת מוצא
- תפנית- שימוש ביד חלשה + כתפיים ואגן
- הנפה- תזמון, שחרור בחלק העליון
- קטע עיקרי- זווית כניסה לכדור- איזור מפגש

