



אימון כושר לגיל הצעיר **השתלמות מאמנים איגוד הטניס, ינואר 2023**

שרון לייב- הינו בוגר המכללה לחינוך גופני בוינגייט.
מאמן אתלטיקה קלה מוסמך מטעם בית הספר למאמנים בוינגייט.
מאמן כושר בליגת העל בשני העשורים האחרונים ושל נבחרות ישראל השונות.
עובד עם הטניסאים המובילים בישראל בעשרים שנה האחרונות: נועם אוקון, קרן שלמה, דקל בר.

נקודות מרכזיות:

אימון כושר בגיל הצעיר צריך להיות כמו סוג של משחק. כך, הילדים יקבלו חוויה חיובית בכל אימון.
מרכיבי הכושר הגופני מתפתחים בצורה נהדרת דרך משחק ותחרות.

תרגילי סולם:

תנועה

ניתור

שיווי משקל

תרגילי מסירה בתנועה עם כדורי טניס:

כדור אחד

2 כדורים יחד

2 כדורים במקביל

מהאוויר ודרך הרצפה

ריצה רגילה

רדיפות

שילובים

תרגילי זריקה ותפיסה על הריבועים:

מכדור 1 עד 6

כל וריאציה אפשרית

עם תנועה אחרי התפיסה וללא

תרגילי גלגול:

ילד וכדור סטאטיים

ילד סטאטי וכדור דינאמי

ילד דינאמי וכדור סטאטי

הכל דינאמי

תוספת של שינוי כיוון

לימוד טכניקת שינוי כיוון באמצעות כדורים וכיפות:

משינוי כיוון אחד עד חמישה ותוך שליטה במהירות

קרייזיבול:

תרגילי שליטה

משחקים

מגוון תחרויות

