



EESTI TENNISE LIIDU U10 PROJEKT MÄNGIJATE PROGRESSEERUMINE U10 VANUSES

Alljärgnevad kompetentsid on mõeldud juhisenä, mis on treeneritele abiks nende teadlikusel oskustest mida enamused mängijaid on suutelised saavutama punase, oranži ja rohelise palli tasemete lõpuks. Palun arvestage järgnevate punktidega kui te kasutate neid kompetentse oma mängijatega:

- 1. Kompetentsid on pelgalt juhtnöörid ja on mõeldud keskmisele 80%-le mängijatele igal palli tasemel. Alati on 10% mängijaid, kes on tasemelt teistest pikalt ees ja 10% mängijaid, kes on teistest pikalt maas. On väga ebatõenäoline, et mängijad ei saavuta kompetentsust üheski valdkonnas. Treenerid võiksid jälgida, et mängijad saavutaksid igas kompetentsis realistliku 70-80% edukuse.*
- 2. Mängijad peavad suutma näidata oma kompetentsust võistlusmatšides teiste sarnase vanuse ja tasemega mängijate vastu, mitte kontrollitud keskkonnas kus treener neile palli ette lööb.*
- 3. Treenerid peaksid hindama mängijate kompetentsust mitme kuu pikkuse perioodi vältel. Need ei ole mõeldud ühekordse testina, mille mängijad peavad läbima.*
- 4. Kompetentsid on koostatud eeldusega, et mängijad mängivad tennist regulaarselt aastaringelt, treenides punase palliga (aastad 1-2) vähemalt 2 korda nädalas, oranži palliga (aastad 3-4) vähemalt 3 korda nädalas ja rohelise palliga (aasta 5) vähemalt 4 korda nädalas, 1 tund korraga ja osalevad vähemalt ühel turniiril kuus.*