

Individuālo treniņu modeļi no 9.novembra

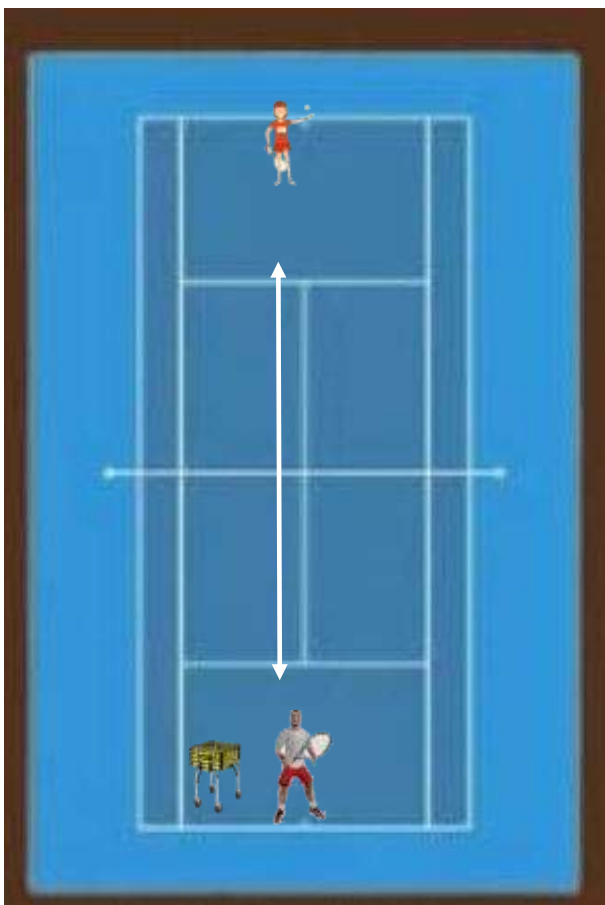
1.modelis

Viens tenisa laukums ir ap 250 m².

Uz viena laukuma treneris trenē:

1.variants - 1 audzēkni,

2.variants – vairākus trennējamos no vienas mājsaimniecības nodrošinot katram 10m², max skaits 4



1.modelis, 1.variants

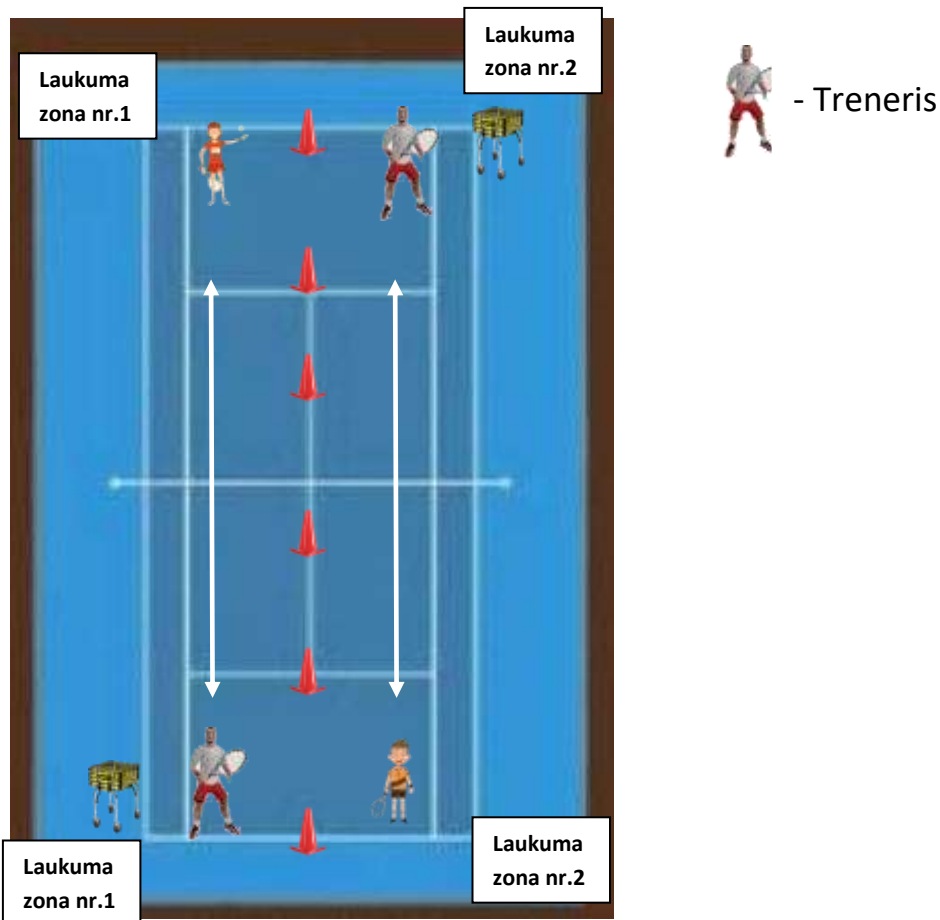
2.modelis

Viens tenisa laukums ir ap 250 m². Viens tenisa laukums tiek sadalīts 2 zonās nodalot to ar konusiem.

Pirmā laukuma zonā nr.1– notiek: Individuālais treniņš=treneris + 1 spēlētājs

Otrā laukuma zonā nr.2– notiek: Individuālais treniņš=treneris + 1 spēlētājs

Abās zonās notiek 2 neatkarīgi viens no otra individuālie treniņi.



2.modelis

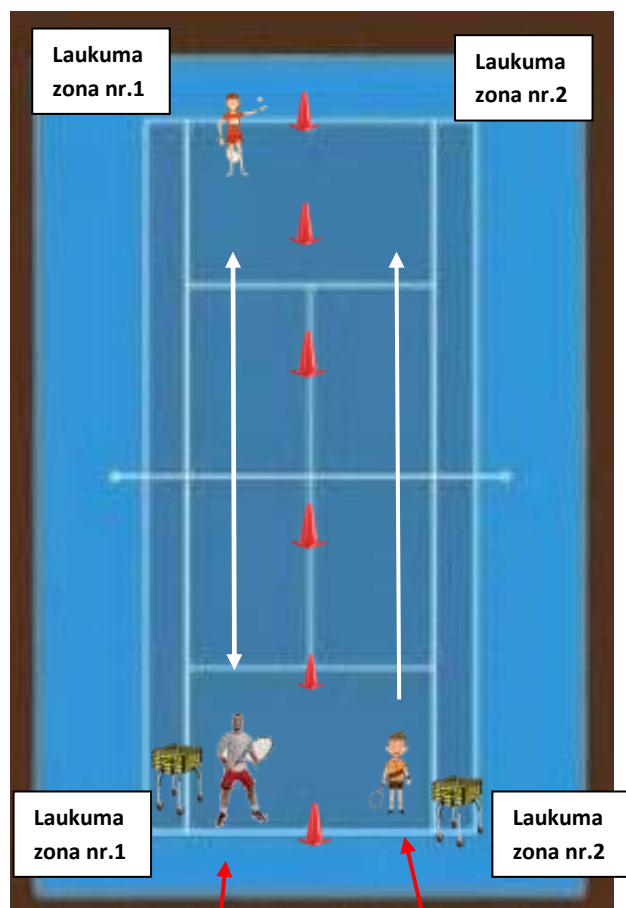
3.modelis

Viens tenisa laukums ir ap 250 m². Viens tenisa laukums tiek sadalīts 2 zonās nodalot to ar konusiem.

Pirmā laukuma zonā nr.1 – notiek: Individuālais treniņš = treneris + 1 spēlētājs

Otrā laukuma zonā nr.2 – notiek: treniņš individuāli, bērnam tenisa skola ir iznomājusi laukumu, kur viņš pats atnāk trenēties individuāli un treneris piemēram ir uzdevis uzdevumu attālināti atnākt uz tenisa laukuma un trenēt servi vai veikt kādu citu uzdevumu patstāvīgi.

Savā starpā bērni nespēlē – tas nav atļauts!



Laukuma zona nr.1 – notiek individuālais treniņš – treneris + 1 spēlētājs

Laukuma zona nr.2 – individuālais apmeklējums – 1 spēlētājs ir atnācis trenēties patstāvīgi un trenē servi