



MAGYAR TENISZ
SZÖVETSÉG

Téli időszak szövetségi edzések irányelvei

Az edzések célja: a különböző korosztályok legeredményesebb és potenciállal rendelkező játékosainak heti egy alkalommal a Nemzeti edzőközpontban, válogatott edző(k) irányításával történő rendszeres összetartása, előre meghatározott edzésprogram alapján. Az edzések által a játékosok szüleivel, edzőivel a helyes kommunikáció kialakítása, információk átadása szülői értekezletek, írásos anyagok formájában vagy személyes kapcsolatokon keresztül.

A szövetségi edzések, a válogatottság és a válogatott edzőtáborok kapcsolata:

Ezek az MTSZ által szervezett szövetségi edzések, edzés lehetőségek a téli fedett időszakra, elsősorban kemény pályán. Az edzésekre meghívott játékosok névsora nem egyenlő a válogatottsági státusszal.

Az edzések célja, a rendszeres összetartás és kapcsolat tartás hatékonyabbá tétele, valamint játék lehetőség azon játékosoknak, akiknek a téli fedett időszakban esetleg nehezebben megoldott a minőségi edzés lehetőség.

Az edzések nem kötelezőek, de ajánlottak.

Válogatott keret hirdetés a nemzetközi eseményekhez igazodva lesz mindig, elsőként a téli (februári) Winter Kupák előtt.

A nemzetközi események előtt, válogatott edzőtáborok lesznek, melyek viszont kötelezőek, csakúgy mint az éves szövetségi felméréseken való részvétel, illetve az MTSZ által egyéb időpontokban meghirdetett edzőtáborok, melyekről a válogatott edzők fognak tájékoztatást adni.

A téli szövetségi edzések jellege: csoportos formában történik, a létszám edzésenként 4-6 fő az edzés tartalmának megfelelően.

Az edzések helye: NEK fedett kemény pályái.

Az edzések tartalma: az MTSZ hosszú távú játékos életpálya modell ajánlása alapján taktikai és mentális elemek megismertetése és gyakorlása játék központú gyakorlatokon keresztül mind az egyéni, mind a páros játék vonatkozásában.

Az edzések időtartama: 2-3 óra, amelyben bemelegítés, koordinációs gyakorlatok, speciális mozgás és lábmunka gyakorlatok szerepelnek a tenisz edzések mellett.

