



# MINI TENIS

## ΟΔΗΓΟΣ

Apollon tennis club - Κάλυμνος



### ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ MINI TENIS

- Παίζεται σε μικρότερο γήπεδο (ένα κανονικό γήπεδο τένις μπορεί να χωριστεί σε 4 έως 6 γήπεδα μίνι τένις κατά μήκος.  
Μπορούμε επίσης να κάνουμε χρήση οποιασδήποτε επίπεδης επιφάνειας ικανού μεγέθους.
- Χρήση με ρακέτες μικρές πλαστικές ή αλουμινίου.
- Ένας από τους πιο σημαντικούς τρόπους για την εισαγωγή του τένις σε αρχάριους  
Περιλαμβάνει την εισαγωγή του τένις για τα μικρά παιδιά με ένα διασκεδαστικό και δραστήριο τρόπο
- Χρησιμοποιώντας χαμηλής κλίμακας εξοπλισμό (χαμηλό δίχτυ, μπάλες αφρού, μικρές ρακέτες) και μικρές επιφάνειες, τα παιδιά μαθαίνουν το παιχνίδι γρήγορα.

### ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΟΥ MINI TENIS

- Οποιαδήποτε επίπεδη επιφάνεια από το προαύλιο του σχολείου μέχρι και μια παιδική χαρά μπορούν να χρησιμοποιηθούν
- Οι κανόνες είναι πολύ απλοί
- Η βασική τεχνική είναι εύκολη.

## Η ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΜΙΝΙ ΤΕΝΙΣ

- Είναι ιδανικό για να εισάγει το παιχνίδι στα σχολεία
- Είναι ένα βασικό στοιχείο στην εξάπλωση του παιχνιδιού σε όλο τον κόσμο σε επίπεδο βάσης παιδιών.
- Παρέχει μία εξαιρετική πηγή ταλέντων αναγνώρισης .
- Προσφέρει μια μοναδική ευκαιρία για το τένις στο να προσελκύσει πολλούς νέους συμμετέχοντες.

Συμπερασματικά

- Το Μίνι τένις είναι εύκολο και διασκεδαστικό
- Το Μίνι τένις ταιριάζει σε μικρούς και μεγάλους
- Το Μίνι τένις μπορεί να γίνει σχεδόν παντού
- Ο εξοπλισμός είναι πολύ φτηνός και προσιτός σχεδόν σε όλους.

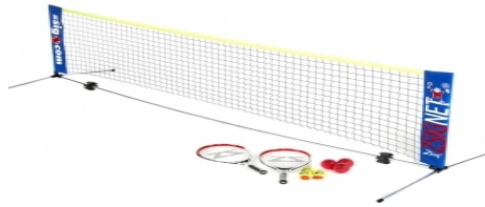


## ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΜΙΝΙ ΤΕΝΙΣ

- Να δώσει την ευκαιρία σε όσο το δυνατόν περισσότερα παιδιά να ενταχθούν σε μια ευχάριστη και απολαυστική σωματική δραστηριότητα
- Να διδάξει στα παιδιά τη βασική τεχνική , τις βασικές δεξιότητες, την βασική κίνηση , τους κανόνες και την σωστή συμπεριφορά στο τένις και τον τρόπο που επιτυγχάνονται αυτοί οι στόχοι.
- Την προώθηση των μικρών παιδιών σε ανώτερο επίπεδο έτσι ώστε να παίξουν τένις σε σωματεία αντισφαίρισης.

## ΠΛΑΝΟ ΜΙΝΙ ΤΕΝΙΣ

- Μαζεύουμε τα παιδιά που συμμετέχουν
- Ακολουθεί κύκλος προθέρμανσης
- Επίδειξη της άσκησης και πρακτική εφαρμογή της.
- Παιχνίδια και δραστηριότητες



### ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΜΙΝΙ ΤΕΝΙΣ

- Ρακέτες παιδικές αλουμινίου ή ελαφρού κράματος με απλό string tension. Ωστόσο στα αρχικά στάδια μπορούν να χρησιμοποιηθούν ακόμα και πλαστικές πολύχρωμες ρακέτες.
- Δίκτυ χαμηλό μήκους 3 ή 6 μέτρα.
- Πλαστικά διαχωριστικά για οριοθέτηση χώρου.
- Μπάλλες ελαφρές ( αφρού ή μικρής συμπίεσης κόκκινου χρώματος)
- Πλαστικοί στόχοι πολύχρωμοι.

\* Είναι πολύ σημαντικό ο εξοπλισμός να είναι προσαρμοσμένος στα παιδικά χαρακτηριστικά.  
(Πολλά χρώματα, εικόνες κτλ)

### ΑΠ ΤΟ ΜΙΝΙ ΤΕΝΙΣ ΣΤΟ ΤΕΝΙΣ

Το Μίνι τένις είναι πολύτιμο για όλες τις ηλικίες  
Όλες οι δεξιότητες που χρησιμοποιούνται στο τένις μπορεί να γίνουν και στο μίνι-τένις  
Το Μίνι τένις είναι ένα ιδανικό εργαλείο για την ανάπτυξη παικτών όλων των δυνατοτήτων  
Οι δεξιότητες στο γήπεδο μίνι τένις εύκολα μπορούν να μεταφερθούν σε πλήρες γήπεδο τένις

