

Priporočila ITF glede količine treningov za otroke

6-8 let

- **glavni cilj** - razvijanje interesa za šport, predstavitev tenisa kot športne discipline
- mini igrišče, rdeče in oranžne žoge
- skupinski treningi **3h tedensko**
- 50% tenis, 50% drugi šport

9-11 let

- **glavni cilj** - razvijanje tehnike in taktike, osvojitve vseh udarcev in gibanja po igrišču
- midi + veliko igrišče
- **4 h tedensko**
- Tekmovanja
- 70% tenis, 30% drugi šport

12-14 let

- **glavni cilj** - izvajanje taktičnih in tehničnih zamisli, razvijanje fizične in mentalne moči
- korektno izvajanje ogrevanja in stretchinga
- **2-3h dnevno, 4-5x tedensko**
- domača in mednarodna tekmovanja

15-16 let

- **glavni cilj** - nadgradnja udarcev, prilagojen kondicijski program
- **3-4h dnevno, 4-5x tedensko**
- domača in mednarodna tekmovanja

*ITF (International Tennis Federation - <http://www.itftennis.com>)