**Vaikų Teniso Akademija**

Tennis Space Teniso Akademijos treniruočių programa yra paremta ITF Tennis 10's metodikos pagrindu. Vaikų treniruotės vedamos naudojant pagal jų amžių ir gebėjimus pritaikytą inventorių ir teniso aikštelės dydį. Taikant šią metodiką vaikai daug greičiau išmoksta žaisti tenisą ir varžytis tarpusavyje taip suteikiant jiems daugiau džiaugsmo ir noro likti sportuoti tenisą ilgiau. Pagrindiniai treniruočių tikslai yra fizinių gebėjimų ugdymas ir teniso įgūdžių vystymas linksmoje ir motyvuojančioje aplinkoje.

Treniruočių grupės:

* Balto kamuolio grupės - 3-5 metai
* Violetinio amžiaus grupės - 4-6 metai
* Raudono kamuolio grupės - 6-8 metai
* Oranžinio kamuolio grupės - 8-9 metai
* Žalio kamuolio grupės - 9-10 metai
* Geltono kamuolio grupės - 11+ metai

**Savaitgalis Su Tenisu**

Savaitgalio tenisas yra skirtas tiems, kurie savaitės eigoje daug mokosi, lanko įvairius būrelius, tačiau nori išbandyti ir tenisą. Treniruočių tikslas yra linksmoje aplinkoje supažindinti vaikus su tenisu, išmokyti teniso taisyklių, lavinti fizines, technines bei žaidybines savybes. Čia vaikai gerai ir aktyviai praleis laiką, bei turės galimybę pažinti ir pamėgti tenisą.

Treniruočių grupės:

* Mažųjų grupė - 3-6 metai
* Vaikučių grupė - 7-10 metų
* Vyresniųjų grupė - 11-15 metų

**Fizinio treniruotės**

Jaunimo fizinės treniruotės sporto salėje skirtos siekiant gerinti bendrą fizinę būklę pagal kiekvienam amžiui pritaikytus parametrus. Jaunesniems vaikams daugiausia dėmesio skiriama koordinacijos, pusiausvyros, greičio ir lankstumo lavinimui, o vyresniems – papildomai ugdomos ištvermės, jėgos ir stabilumo savybės. Treniruotės vyksta struktūruotai ir saugiai, skatinant jaunimą stiprinti fizinius gebėjimus bei formuoti sveikus judėjimo įpročius. Didelis dėmesys treniruotėse skiriamas pratimams, tiesiogiai gerinantiems tenisui ir padeliui reikalingas savybes.

Treniruočių grupės:

* Mažųjų grupė - 7-10 metai
* Vyresniųjų grupė - 11-16 metų