



LIETUVOS
TENISO
SAJUNGA

Masiškumo ir sportinio meisteriškumo vystymo programa

LTS

LTOK

Olimpinis Solidarumas

Bendras projektas Lietuvai



Treniruočių kokybės gerinimas klubuose

ANTRADIENIO programa

10-13val - Teorinė dalis

- Prezентacija, vaikų teniso filosofija, pedagogika □ 30-60 min
- Taktikos ir technikos pagrindai:
 - Baltas
 - Violetinis
 - Raudonas
 - Oranžinis
 - Žalias
- Video kiekvienam lygiui+ diskusija, klausimai/atsakymai □ 120m

14 - 17 val. - Praktinė dalis



Sportininkų tobulėjimas

TREČIADIENIO programa

10 - 13 val. - Teorinė dalis (konferencijų salė) □ 180min

- Sportininko tobulėjimo filosofija □ 20min
- Treniruočių ir varžybų planavimas □ 10 min
- Darbas su tėvais □ 15min
- Klausimai/atsakymai □ 20 min
- Taktikos pagrindai (U12/U14 videos) 30 min
- Technikos pagrindai (U10 videos) □ 30min
- Klausimai/atsakymai □ 30 min

14-17 val. Praktinė dalis (aikštelėje) □ 180min



Tennisas mokyklose

KETVIRTADIENIO programa

10-13 val. (konferencijų salė/teniso aikštelė)

- Pagal G. Sabeckio teniso mokyklos poreikį „Darbas su U16-U18 jaunimu“.

15 - 18 val. programa mokykloms □ 180min

- Mokytojai žaidžia tenisą □ 60 min
- Vaikai (mokiniai) žaidžia tenisą (priklausomai nuo vaikų skaičiaus: 2 ar 3 mokytojai + B. Pestre) □ 60 min
- Prezентacija mokytojams(+ video) □ 20 min
- Pritaikomos kompetencijos □ 20 min
- Klausimai/atsakymai □ 15 min
- Projekto pristatymas nuo LTS (kaip teikti paraišką dalyvavimui, priemonėms įsigyti..)



Kiti Bernard Pestre vizitai klubuose

- ⦿ Lapkričio 4-8 Klaipėda
- ⦿ Lapkritis 25-29 Vilnius