

## Kategoria wiekowa U-10

Treningi w **Akademii Tenisowej** mogą rozpocząć już dzieci w wieku 3 lat, którym proponujemy zajęcia z adaptacji tenisowej. To znakomite przygotowanie i wprowadzenie do późniejszych treningów tenisowych, które prowadzimy w kategoriach wiekowych U-6, U-8 i U-10.

Zapisując dziecko do **Akademii Tenisowej** rodzic ma pewność, że będzie ono uczestniczyło w kompleksowym i spójnym procesie szkolenia przygotowanym przez naszych specjalistów. Młodym adeptom **Akademii Tenisowej** proponujemy kompleksową opiekę pod okiem doświadczonych trenerów i specjalistów. Już na początku przygody z tenisem przeprowadzamy obiektywizację zawodnika, dzięki czemu dysponujemy wiedzą o jego stanie zdrowia i osiągniętych w późniejszym czasie postępach. Prowadzimy konsultacje, włączając w szkolenie także rozwój psychologiczny i zajęcia poprawiające ogólną sprawność dziecka.

Treningi tenisa dla dzieci poniżej 10. roku życia odbywają się według systemu Tenis 10 i prowadzone są w oparciu o autorskie konspekty przygotowane przez specjalistów i trenerów **Akademii Tenisowej**. Wielkość kortu, siatki i rodzaj piłek dostosowana jest do wieku i umiejętności zawodnika. W praktyce dzieci grają mniejszymi raketami, na małych siatkach i zmniejszonym korcie, aby gra i nauka była dla nich łatwiejsza i atrakcyjniejsza. Formuła zajęć jest dostosowana do wieku i umiejętności każdego uczestnika. Zajęcia są całkowicie bezpieczne i pozwalają dzieciom w przyjemny sposób oswoić się z tenisem, poznać podstawowe uderzenia, takie jak forehand i backhand, oraz rozwijać umiejętności motoryczne.

### CO OFERUJEMY:

- adaptacja tenisowa od 3. roku życia
- zajęcia w grupach wiekowych U-6, U-8, U-10
- treningi grupowe
- obiektywizacja, konsultacje
- rozwój psychologiczny
- autorski program szkoleniowy
- obozy stacjonarne i rodzinne
- doświadczeni w pracy z dziećmi trenerzy i animatorzy
- talentiada
- tenisowe urodziny

### ADAPTACJA TENISOWA

Masz aktywne małe dziecko? Szukasz dla niego zajęć ruchowych? Koniecznie sprawdź nasz program adaptacji tenisowej stworzony z myślą o najmłodszych, **3-4 letnich** szkrabach.

Adaptacja tenisowa jest pierwszym etapem procesu treningowego, który ma na celu przygotowanie dzieci do treningu na korcie tenisowym. To połączenie zajęć ogólnorozwojowych z zakresu **WSG Baby** z elementami podstaw tenisa.

Naszym głównym celem jest przygotowanie dziecka do budowania prawidłowej sylwetki ciała i prawidłowej stabilizacji, przeciwdziałanie wadom postawy i wzmacnianie poszczególnych partii mięśniowych, m.in. potrzebnych do gry w tenisa.

Zajęcia prowadzone są przez doświadczonych trenerów i animatorów w zgodzie z autorskimi konspektami i filozofią szkolenia **WSG Academy**. Dzięki adaptacji dziecko płynnie przechodzi do kolejnego etapu szkolenia tenisowego, uzyskując podstawowe umiejętności w zakresie poruszania się po korcie tenisowym, czy zapoznania z raketką i piłeczką. Stawiamy na ćwiczenia poprzez zabawę.

Zajęcia z adaptacji prowadzone są **w ciepłym, komfortowym dla dzieci miejscu, jakim jest salka ruchowa**. Dzięki temu najmłodsze dzieci nie czują ogromu przestrzeni, z którą w późniejszych etapach szkolenia spotkają się na korcie. W trakcie adaptacji używamy nie tylko sprzętu tenisowego, lecz także akcesoriów niezbędnych do prowadzenia zajęć ogólnorozwojowych.

Przygodę z tenisem u dziecka najlepiej rozpocząć w wieku przedszkolnym, najważniejszym, jeśli chodzi o rozwój motoryczny – dzięki temu jesteśmy w stanie doskonalić i panować nad motoryką i ogólnym rozwojem fizycznym pociechy.

#### **Poprzez pracę na salce ruchowej:**

- wprowadzamy dziecko w świat tenisa
  - pracujemy nad rozwojem wszechstronnej sprawności fizycznej dziecka
  - kształtujemy umiejętności pracy dziecka w grupie i jego kontaktu z rówieśnikami
  - poprzez zabawę i ćwiczenia zaspokajamy naturalną potrzebę ruchu wynikającą z rozwoju biologicznego młodego człowieka
  - zaznajamiamy dziecko z emocjami związanymi z działaniem w obrębie grupy i bardzo podstawową formą rywalizacji
  - wraz z upływem czasu naszym celem jest poprawa szybkości, gibkości, koordynacji ruchowej, biegania i funkcji chwytnych dziecka
  - czuwamy nad poprawnymi wzorcami ruchowymi
  - umiejętnie dobieramy sprzęt i akcesoria do wieku i umiejętności dziecka
- rozwój psychomotoryczny dziecka stymulujemy za pomocą kolorów oraz przeróżnych gier i zabaw ruchowych

#### **Wstępna część zajęć**

Ćwiczenia i zabawy porządkowo-dyscyplinujące, orientacyjno-porządkowe i ożywiające, takie jak: zbiórka, podskoki na sygnał, zmiana kierunku ruchu na sygnał, bieg z unoszeniem nóg, przysiady, wyskoki, krążenia ramion

#### **Główna część zajęć**

Ćwiczenia i zabawy:

- kształtujące (ogólnorozwojowe): wyrobienie prawidłowej postawy ciała, koordynacji ruchowej, czucia kierunku ruchu i położenia ciała (poprawa czucia głębokiego)

- stosowane (zawierające elementy użyteczne w codziennym życiu człowieka): wyrobienie ogólnej sprawności ruchowej, wyrobienie koordynacji ruchowej, wyrobienie cech motorycznych (szybkość, zwinność, gibkość, siła, zręczność, wytrzymałość, skoczność)
- uzupełniające (gry i zabawy ruchowe, elementy sportu i rekreacji)

### **Końcowa część zajęć:**

Ćwiczenia i zabawy: - uspokajające, oddechowe, rozluźniająco-relaksacyjne, profilaktyczne-korekcyjne stóp, porządkowo-dyscyplinujące

### **Gdzie i kiedy?**

Zajęcia z adaptacji tenisowej odbywają się w salce ruchowej na terenie kortów tenisowych przy ul. Myśliwieckiej 4a. W bliskim położeniu salki znajduje się restauracja, w której rodzice mogą przy kawie czy smacznym posiłku poczekać na swoje pociechy. Prosimy o zabranie stroju sportowego dla dziecka. Aby skorzystać z zajęć w najbardziej efektywny sposób, dziecko powinno ćwiczyć na bosą.

### **Zapraszamy na zajęcia w:**

- poniedziałek o godz. 16:00 i 17:00
- środę o godz. 16:00 i 17:00

Zajęcia trwają 60 minut.

### **POZIOM NIEBIESKI (DZIECI W WIEKU 5-6 LAT)**

To zajęcia dedykowane najmłodszym dzieciom, które dopiero zaczynają przygodę z tenisem. Treningi prowadzimy na malutkich kortach, a dzieci odbijają piłeczki z gąbki. Na zajęciach pojawia się dużo kolorowego sprzętu, który pomaga najmłodszym poznać podstawy tenisa i sprawia, że nasi podopieczni chętnie biorą udział we wszystkich aktywnościach.

### **POZIOM CZERWONY (DZIECI W WIEKU 7-8 LAT)**

Zajęcia przeznaczone są dla dzieci początkujących oraz tych, które mają już za sobą treningi na poziomie niebieskim. W porównaniu z poziomem niebieskim kort, na którym prowadzimy treningi, jest dłuższy o 3 metry, a dzieci grają piłką czerwoną, o 75 procent wolniejszą od standardowej. Na tym etapie mali tenisiści poznają wszystkie uderzenia tenisowe, pracujemy z nimi nad techniką, koordynacją i pierwszymi elementami taktyki.

### **POZIOM POMARAŃCZOWY (DZIECI W WIEKU 9 LAT)**

W tym wariantcie zajęcia odbywają się na skróconym korcie, ale uczestnicy grają przez dużą siatkę. Piłka jest o 50 procent wolniejsza od standardowej, wciąż doskonalimy technikę wszystkich uderzeń, a treningi urozmaicamy przez różnorodne sposoby rozegrania akcji meczowych co sprawia, że ich gra zaczyna przypominać już "dorosły" tenis. W czasie zajęć dbamy oczywiście o ogólny rozwój sportowy naszych adeptów, pracując nad szybkością i zwinnością.

## POZIOM ZIELONY (DZIECI W WIEKU 10 LAT)

Na tym poziomie rozwijamy umiejętności bardziej zaawansowanych uderzeń i pracujemy nad wszechstronnym stylem gry. Uczymy zawodników jak zastosować wszystkie podstawowe rozwiązania taktyczne w poszczególnych sytuacjach meczowych. Nie zapominamy o sprawności ogólnej!

Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom naszych klientów prezentujemy przykładowe pakiety treningowe stanowiące zbilansowany program szkoleniowy **WSG Academy** i dedykowane rozpoczynającym przygodę z tenisem dzieciom **w wieku 9-10 lat**. Szczegółowe zakresy pakietów dla zawodników są opracowywane po indywidualnym wywiadzie i analizie gry młodego tenisisty przez head coacha **WSG Academy**.

### PRZYKŁADOWE PAKIETY dla dzieci w wieku 9-10 lat

Kat. U 10 Premium	<ul style="list-style-type: none"><li>• trening indywidualny 1 raz w tygodniu (1 h)</li><li>• trening grupowy 2 razy w tygodniu (1,5 h każdy; grupa 3-4 osobowa) uzależniony od natężenia treningów i turniejów.</li><li>• trening grupowy przygotowania motorycznego 3 razy w tygodniu:<ul style="list-style-type: none"><li>- praca korekcyjna gwarantująca symetryczny i zbilansowany rozwój sportowy</li><li>- praca nad mobilnością stawów</li><li>- wzmacnianie CORE</li><li>- nauka autoregeneracji – rolowania i rozciągania</li></ul></li><li>• Obiektywizacja: raz w roku FMS + badanie fizjo</li></ul> <p>*szczegółowy plan treningowy ustalony po konsultacji z Trenerem koordynatorem.</p>
Kat. U 10 PRO	<ul style="list-style-type: none"><li>• trening indywidualny 2 razy w tygodniu (1 h)</li><li>• trening grupowy 2 razy w tygodniu (1,5 h każdy; grupa 3-4 osobowa) uzależniony od natężenia treningów i turniejów</li><li>• bezpośredni kontakt z team WSG przez spersonalizowaną grupę WhatsApp</li><li>• planowanie turniejów i sparingów</li><li>• grupowe zajęcia z psychologii raz na dwa tygodnie lub raz w miesiącu zajęcia indywidualne.</li><li>• konsultacja psychologiczna z rodzicem raz w miesiącu</li><li>• trening grupowy przygotowania motorycznego 3 razy w tygodniu</li><li>• trening grupowy przygotowania motorycznego 3 razy w tygodniu:<ul style="list-style-type: none"><li>- praca korekcyjna gwarantująca symetryczny i zbilansowany rozwój sportowy</li><li>- praca nad mobilnością stawów</li><li>- wzmacnianie CORE</li><li>- nauka autoregeneracji – rolowania i rozciągania</li></ul></li><li>• obiektywizacja: raz w roku FMS + badanie fizjo</li></ul> <p>*szczegółowy plan treningowy ustalony po konsultacji z Trenerem koordynatorem.</p>

## TALENTIADA

### Czym jest Talentiada?

Talentiada to drużynowe zawody dla dzieci poniżej 10. roku życia. Są to różnego rodzaju konkurencje sprawnościowe (bieg na 20 metrów, test zbierania piłek, rzut piłką tenisową, bieg wahadłowy, bieg przez 6 minut), gry drużynowe (unihokej, mini piłka nożna, mini piłka ręczna), gry paratenisowe (rzucanki piłką na małe kara) oraz gry tenisowe (gra na punkty na małe kara tenisowe). Talentiada to nie tylko świetna zabawa, lecz także wspaniała okazja do rywalizacji i sprawdzenia się z zawodnikami z innych klubów oraz możliwość reprezentowania naszej akademii na mistrzostwach Polski!

### Jak przebiega rywalizacja drużynowa Talentiady?

W skład drużyny podstawowej wchodzi dwie dziewczynki i dwóch chłopców oraz rezerwowi - jedna dziewczynka i jeden chłopiec. Aby zakwalifikować się na mistrzostwa Polski, należy przejść przez dwie rundy eliminacji. Drużyny rywalizują ze sobą w czterech równych konkurencjach (sprawnościowych, drużynowych, paratenisowych i tenisowych). Za każdą konkurencję otrzymuje się określoną liczbę punktów w zależności od zajętego miejsca, a suma punktów z czterech konkurencji tworzy klasyfikację końcową zawodów.

### Jak wyglądają treningi Talentiady?

Treningi Talentiady mają charakter zajęć ogólnorozwojowych na korcie tenisowym. Podczas treningu zawodnicy mają okazję do poznania specyficznych dla rozgrywek Talentiady konkurencji sprawnościowych, drużynowych, paratenisowych oraz tenisowych. Przeprowadzane pod okiem trenerów WSG Academy testy sprawnościowe dają również możliwość monitorowania i ciągłego doskonalenia ogólnej sprawności fizycznej młodych zawodników. Trening Talentiady to przede wszystkim rywalizacja poprzez świetną zabawę oraz możliwość nawiązania nowych tenisowych znajomości.

### Jak zakwalifikować się do drużyny, która weźmie udział w Talentiadzie?

Aby zakwalifikować się do reprezentacji akademii należy regularnie uczestniczyć w treningach przygotowawczych do Talentiady oraz osiągać na nich odpowiednie rezultaty. O składzie drużyny decydują trenerzy WSG Academy.

### Jakie korzyści mają reprezentanci drużyny Talentiady?

Zawodnicy mogą liczyć na przywileje związane z możliwością reprezentowania akademii na arenie ogólnopolskiej. WSG Academy pokrywa w pełni koszt kilkudniowych wyjazdów na zawody, zapewnia stroje i opiekę specjalistycznej kadry trenerskiej. Wspólne wyjazdy, rywalizacja, poczucie jedności i bycie w drużynie to niesamowite przeżycie zarówno dla zawodników, jak i dla rodziców czy trenerów. Praca w grupie na pewno zapoczątkuje w przyszłości.

### Jak w poprzednich latach wypadła nasza drużyna?

W poprzednich latach nasza drużyna - grając pod nazwą sekcja tenisa Legii Warszawa - osiągała bardzo dobre rezultaty, zajmując wysokie miejsca w eliminacjach, półfinałach oraz kwalifikując się do ogólnopolskich finałów. Naszym marzeniem wciąż pozostaje zdobycie medalu mistrzostw Polski! Aby móc walczyć o podium trzeba jednak przejść przez eliminacje i znaleźć się w najlepszej "ósemce" ogólnopolskich półfinałów.

## SPORTOWE URODZINY

Chcesz zorganizować swojemu dziecku sportowe urodziny? Mamy je w naszej ofercie! Podczas takiej imprezy stawiamy na sport, zabawę i oczywiście piękne chwile spędzone w gronie najbliższych. Moc atrakcji gwarantują treningi tematyczne - tenisowe, piłkarskie lub sztuk walki - dopasowane do preferencji dzieci i rodziców. W pakiecie znajduje się również poczęstunek, konkursy z nagrodami, zwiedzanie stadionu Legii Warszawa i wizyta Misia Kazka – ogromnej maskotki, która robi furorę wśród najmłodszych.

Zapraszamy do kontaktu z nami i zapoznania się z wariantami przygotowywanych przez nas imprez urodzinowych. Każde urodziny są jedyne w swoim rodzaju, więc oczywiście zrobimy co w naszej mocy, by dopracować szczegóły specjalnie do Państwa wymagań i preferencji małego solenizanta!

Zachęcamy do bezpośredniego kontaktu i rezerwacji terminu.

Kontakt: Paweł Marciszewski tel. 518 447 518

e-mail: [pawel.marciszewski@sportsgroup.pl](mailto:pawel.marciszewski@sportsgroup.pl)

### **Tenisowe urodziny**

trening Legia Tennis Schools

zwiedzanie Stadionu Legii Warszawa

poczęstunek \*

wizyta Misia Kazka

konkursy z nagrodami

\*do wyboru: Sports Bar, Restauracja Return, Restauracja 4czwarte

Treningi tenisowe przeprowadzają trenerzy prowadzący na co dzień treningi Legia Tennis Schools. W trakcie treningu najmłodszy zapoznają się z podstawowymi zasadami i uderzeniami tenisowymi. Nasze zabawy i konkursy są dostosowane do różnych grup wiekowych i poziomów zaawansowania, stąd dobra zabawa gwarantowana dla wszystkich. Dodatkowo każdy uczestnik otrzymuje zaproszenie na trening Legia Tennis Schools, który może wykorzystać w dowolnym terminie.

### **Piłkarskie urodziny**

trening Legia Soccer Schools

zwiedzanie Stadionu Legii Warszawa

poczęstunek \*

wizyta Misia Kazka

konkursy z nagrodami

\*do wyboru: Sports Bar, Restauracja Return

Twoja pociecha uwielbia grać w piłkę? Świetnie się składa - trenerzy z Legia Soccer Schools przygotowują trening piłkarski dopasowany do umiejętności wszystkich małych zawodników. Gwarantowana godzina dobrego treningu zawierającego ćwiczenia ułatwiające panowanie nad piłką, gry zręcznościowe i urozmaicone zadania. Tak rozpoczęte urodziny to dobry start do dalszej zabawy.

### **Sportowe urodziny**

trening w Legia Fight Club (możliwość połączenia z Legia Tennis Schools lub Legia Soccer Schools)

zwiedzanie Stadionu Legii Warszawa

poczęstunek \*

wizyta Misia Kazka

konkursy z nagrodami

\*do wyboru: Sports Bar, Restauracja Return

Zachęcamy również do stworzenia urodzin, na które będzie składało się wiele dostępnych treningów. Oprócz treningu piłkarskiego z Legia Soccer Schools czy treningu tenisowego z Legia Tennis Schools proponujemy trening sztuk walki z Legia Fight Club. Trenerzy przeprowadzą bezpieczny trening sztuk walki, który będzie dopasowany poziomem dla całej grupy.

### **Atrakcje dostępne w każdym wariancie:**

#### **Zwiedzanie stadionu**

Każdy miłośnik Legii Warszawa zapewne zna stadion swojego ukochanego Klubu i wielokrotnie na pewno pojawiał się na trybunach. Zwiedzanie w grupie z przewodnikiem pozwala na poznanie tego miejsca zupełnie z innej perspektywy. Przewodnicy przybliżą wszystkie ciekawostki, pokażą miejsca niedostępne na co dzień i pozwolą wczuć się w rolę piłkarza czy trenera na konferencji prasowej.

#### **Urodzinowy poczęstunek**

Każde urodziny potrzebują sprawdzonego miejsca, gdzie będzie chwila na tort i szampana z bąbelkami. Z racji korzystnego położenia urodziny można przeprowadzić po sąsiedzku – w Sports Barze lub po krótkim spacerze w Restauracji Return, lub w przypadku urodzin tenisowych w Restauracji 4czwarte na kortach Warszawianki. Każde z tych miejsc przygotowuje urodzinowe menu oraz wystrój w barwach Legii. W trakcie poczęstunku o dobry humor może zadbać miś Kazek i nasi animatorzy.

Każda z ofert jest spersonalizowana a koszt urodzin ustalany jest indywidualnie w zależności od ilości osób oraz poszczególnych atrakcji. Urodziny są świetną zabawą dla najmłodszych i jednocześnie pozwalają na atrakcyjne spędzanie czasu całym rodzinom pod okiem kadry trenerskiej, która czuwa nad przebiegiem całej imprezy.