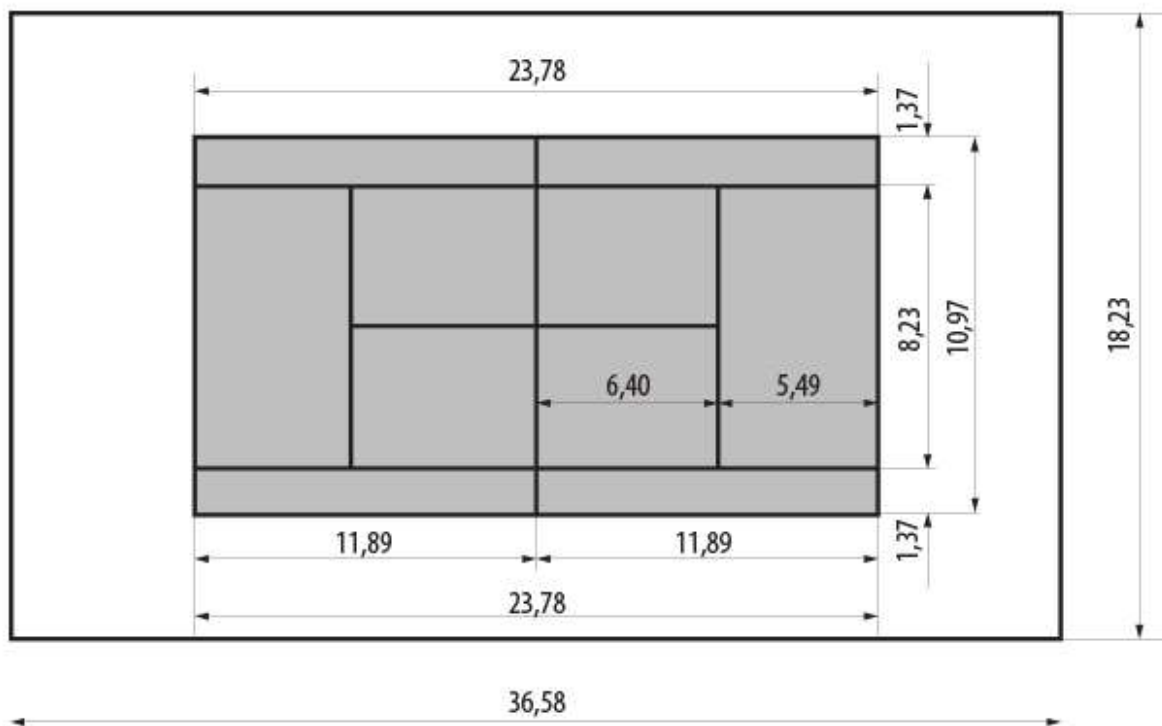


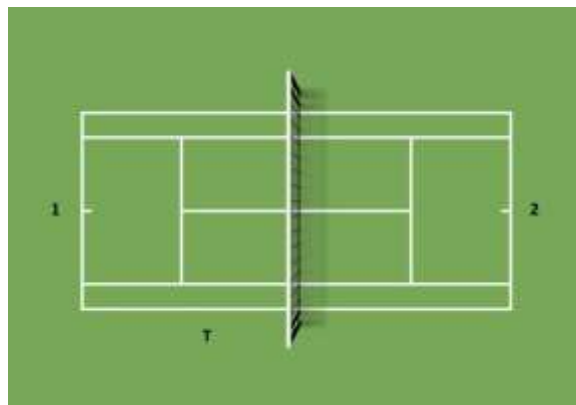
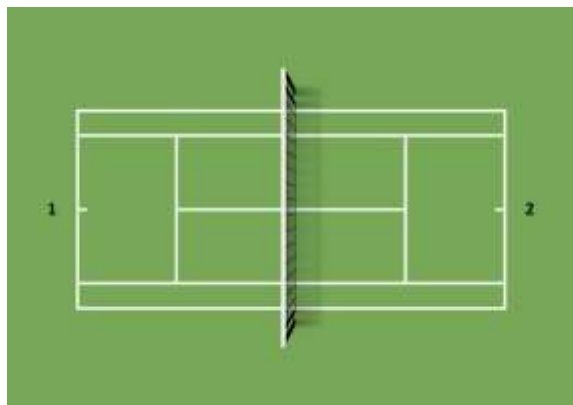
ВИЗУЕЛНО ОБЈАСНУВАЊЕ КАКО ДА СЕ ОРГАНИЗИРААТ ТРЕНИНЗИТЕ

Димензии на тениски терен



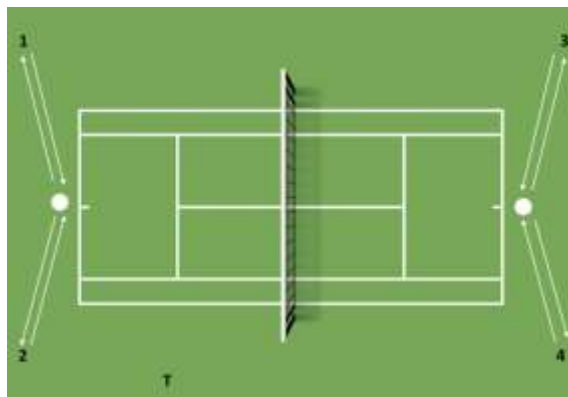
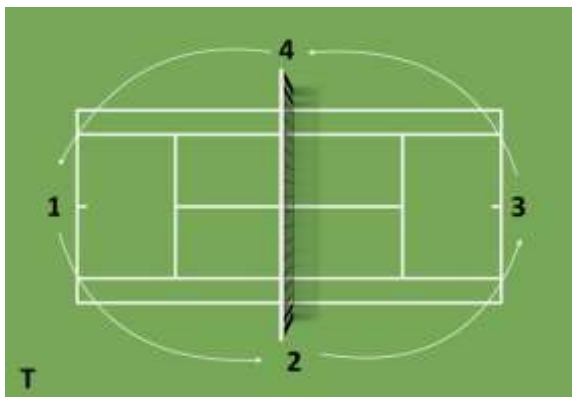
На фотографијата горе се димензиите на тениски терен каде рамката на просторот каде се наоѓа теренот е 36.58 X 18.23 метри или од 650 до 800 м², а самиот тениски терен е 23.78 X 10.97 што овозможува бројка од 1-4 играчи и тренер да се организира безбедно.

За најдобрите репрезентативци се препорачуваат тренинзи: тренер со еден играч, или да бидат во група од два играчи и еден тренер. Додека, кај останатите тенисери се препорачуваат тренинзи: тренер со еден играч, и мали групи 2-4 играчи и еден тренер (вкупно максимум 5 лица на еден терен). На фотографиите подолу се прикажани и објаснети опциите за тренинг со различен број на играчи и тренер каде растојанието на играчите и тренерот е повеќе од 6 метри во било која опција.

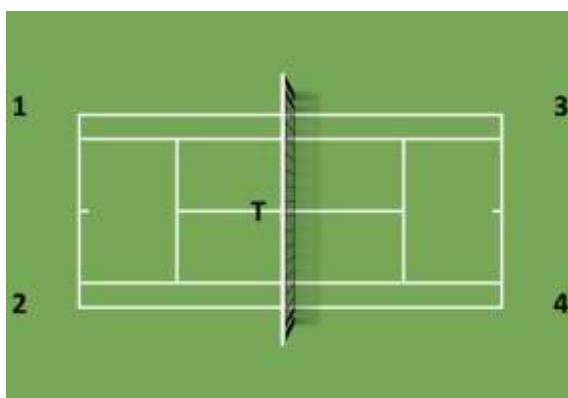
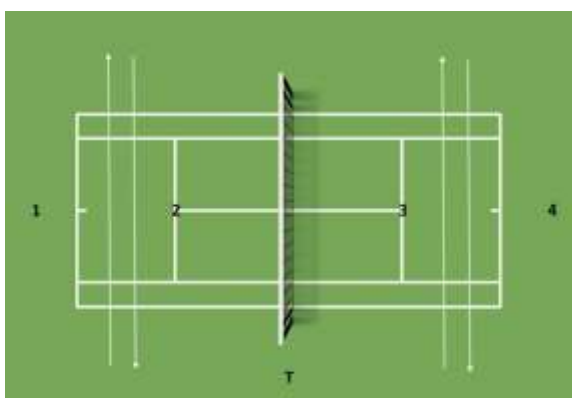


Фотографија лево: Пример на тренинг 2 играчи без тренери или 1 тренер и 1 играч, минимално растојание повеќе од 14 метри.

Фотографија десно пример на тренинг 2 играчи и 1 тренер минимално растојание повеќе од 10 метри.

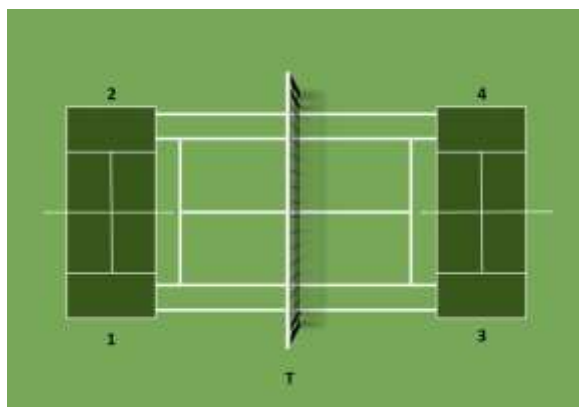


На двете фотографии лево и десно: Пример на тренинг 4 играчи и 1 тренер, минимално растојание повеќе од 8 метри. Во двата примера 2 играчи активно играат додека на извесен период играчите ги менуваат своите позиции.



Фотографија лево: Загревање пред тренинг и ладење после тренинг минимално растојание 8 метри, може да се работи со 1-4 тенисери.

Фотографија десно одмор на тенисери после одиграни вежби, растојание повеќе од 8 метри.



Фотографија горе: Пример за тренинг на почетници 4 играчи и 1 тренер, минимално растојание повеќе од 8 метри.

Напомена: со бројки се објаснети играчите, T - ја означува поставеноста на тренерот.

Однапред Ви благодарни,

Александар Ивановски
Претседател