

POROČILO Z REPREZENTANČNIH PRIPRAV TENIS SLOVENIJA V KATEGORIJI DEČKI DO 11. LET

Datum priprav: **sobota 19.10.2019**

Kraj priprav: **Dvorana (hard court) Tk Triglav Kranj**

Vabljeni tekmovalci:

1	Petrovič	Luka	SL-LJ
2	Šeško	Žiga	ASLIT
3	Suljič	Svit	TABRE
4	Despotovič	Maksim	TK-CC
5	Šiftar	Jure	ZKLUB
6	Semenič	Patrik	GIBI
7	Stollecker	Filip	TR-KR
8	Jarc	Domen	MEDVO

Trenerja:

- Rok Ferjan
- Marko Por



Urnik priprav:

Zbor: sobota 19.10.2019 ob 10:30 Tk Triglav

10:30-11:00 Kondicijski trening–ogrevanje, atletska abeceda, aktivacija

11:00-13:00 Teniški trening

13:30 Skupno kosilo

15:00-17:00 Teniški trening

17:00 Zaključek priprav

Priprav so se udeležili vsi vabljeni tekmovalci.

Najprej smo na pripravah opravili specifično ogrevanje z različnimi igrkami za koordinacijo in hitrost. V dopoldanskem treningu so se tekmovalci prilagajali igri na trdi hitri podlagi. Posledično smo veliko pozornosti namenili igri pri mreži. Na popoldanskem treningu pa smo vadili igro dvojic.

POROČILO Z REPREZENTANČNIH PRIPRAV TENIS SLOVENIJA V KATEGORIJI DEKLICE DO 11. LET

Datum priprav: nedelja 20.10.2019

Kraj priprav: Dvorana (hard court) Tk Triglav Kranj

Vabljene tekmovalke:

1	Kapus	Ema	CTA
2	Senica	Alja	ŽTKMB
3	Plošnik	Ela	KRŠKO
4	Bizjak	Zala	CTA
5	Mihelčič	Sara	BO-BI
6	Stojneva	Ana	MAXLJ
7	Hrnčič	Emma	BO-BI
8	Kadak Ocvirk	Kaja	MAJA

Zaradi poškodbe je manjkala Beti Butina Jazbec

Trenerja:

- Rok Ferjan
- Marko Por



TENIS
SLOVENIJA

**Gibaj,
mladina!**



Urnik priprav:

Zbor: nedelja 20.10.2019 ob 9:30 Tk Triglav

9:30-10:00 Kondicijski trening–ogrevanje, atletska abeceda, aktivacija

10:00-12:00 Teniški trening

12:30 Skupno kosilo

14:00-16:00 Teniški trening

16:00 Zaključek priprav

Priprav so se udeležile vse vabljeni tekmovalke razen Beti Butina Jazbec zaradi poškodbe..

Najprej smo na pripravah opravili specifično ogrevnje z različnimi igrkami za koordinacijo in hitrost. V dopoldanskem treningu smo največ pozornosti posvečali prilagajanju igre na trdi hitri podlagi. Posledično smo veliko pozornosti namenili igri pri mreži. Na popoldanskem treningu pa smo vadili igro dvojic.

STROŠKI PRIPRAV:

Skupni stroški priprav v dveh kategorijah , v dveh dneh za 16 tekmovalcev-k znašajo 1.022 eur. Za vsako kategorijo po 511 eur.

Razdelilnik stroškov za en dan priprav:

1. Igrišča 13 ur * 13 eur =	169 eur
2. Žoge 21 žog =	30 eur
3. Kosilo 10x7eur =	70 eur
4. Trenerja honorar	200 eur
5. Majice 8x (6 eur majica)=	42 eur
SKUPAJ	511 eur

ZAKLJUČEK:

Namen priprav je bil združevanje najboljših slovenskih tekmovalcev v kategoriji do 11 let in skupna vadba dvojic, predvsem kot priprava za prihajajoče reprezentančne nastope.

Namen priprav je bil dosežen.

Pohvalil bi vse prisotne tekmovalce in tekmovalke na pripravah za prizadevnost in borbenost.

Kranj, 20.10.2019

Marko Por, kapetan mladinskih reprezentanc