

**POROČILO Z REPREZENTANČNIH PRIPRAV TENIS SLOVENIJA V
KATEGORIJI DEKLICE DO 13. LET**

Datum priprav: **sobota 9.11.2019**

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

Vabljene tekmovalke:

1	Praček	Ana Tara	LUKAKP
2	Mumlek	Lija	ŽTKMB
3	Flerin	Lara	TR-KR
4	Petelinšek	Pia	ŽTKMB
5	Vraničar	Tinkara	TK-CC
6	Kovačič	Nala	ŽTKMB
7	Bogatin	Julija	LUKAKP
8	Vnuk	Zala	TKTAL
9	Cikajlo	Eva	RADOM

Trenerja:

- Rok Ferjan
- Marko Por



TENIS
SLOVENIJA

Gibaj,
mladina!



Urnik priprav:

Zbor: sobota 9.11.2019 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 udeležile vse vabljene tekmovalke.

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 smo vadili igro dvojic in posamezno.

**POROČILO Z REPREZENTANČNIH PRIPRAV TENIS SLOVENIJA V
KATEGORIJI DEČKI DO 13. LET**

Datum priprav: nedelja 10.11.2019

Kraj priprav: Dvorana (hard court) Tk Triglav Kranj

Vabljeni tekmovalci:

1	Švec	Žiga	MU-SO
2	Videnovič	Luka	TR-KR
3	Mikovič	Mak	ŠD_LTA
4	Sok	Nal	TC-LJ
5	Mohar	Vid	GROSU
6	Požonec	Marko	TK-CC
7	Marjanovič	Lukas	GROSU
8	Bernard	Mark	TR-KR

Trenerja:

- Rok Ferjan
- Marko Por



TENIS
SLOVENIJA

**Gibaj,
mladina!**



Urnik priprav:

Zbor: nedelja 10.11.2019 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 udeležili vse vabljeni tekmovalci .

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 in posamezno.

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 13. 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, 10.11.2019

Marko Por, kapetan mladinskih reprezentanc