

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

Datum priprav: nedelja 18.10.2020

Kraj priprav: Dvorana (hard court) Tk Triglav Kranj

Vabljenе tekmovalke:

1	Peternel	Zoja	ŠDTŠR
2	Mlakar	Nika	TKMED
3	Grubešič	Una	GFTA
4	Basailovič	Laura	OL-LJ
5	Pleskovič	Lana	ŠDLTA
6	Kovačevič	Sara	MAJA
7	Fusil	Luisa	HARI

Zaradi bolezni je manjkala Jerca Fleischman

Trenerja:

- Rok Ferjan
- Marko Por



TENIS
SLOVENIJA

**Gibaj,
mladina!**



Urnik priprav:

Zbor: nedelja 18.10.2020 ob 10:30 Tk Triglav

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

11:00-12:00 Teniški trening

13:30 Skupno kosilo

15:00-17:00 Teniški trening

17:00 Zaključek priprav

Najprej smo na pripravah opravili specifično ogrevanje 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 tudi igri pri mreži.

Na popoldanskem treningu smo izvedli medsebojne tekme v dvojicah in posamezno. Kot sparing partner se je dekletom pridružila Lara Flerin reprezentantka do 14. let. Dekleta so imela tako možnost igrati proti precej močnejši in boljši igralki.

STROŠKI PRIPRAV:

Skupni stroški enodnevnih priprav za sedem igralk znašajo 501 eur. Vse stroške priprav krije Tenis Slovenija. V evidenco vložka Tenis Slovenije za reprezentante bo zavedeno 71 eur na reprezentantko.

Razdelilnik stroškov za en dan priprav:

1. Igrišča 13 ur * 13 eur =	169 eur
2. Žoge 21 žog =	30 eur
3. Kosilo 10x6eur =	60 eur
4. Trenerja honorar 2*100eur=	200 eur
5. Majice 8x (6 eur majica)=	42 eur

SKUPAJ**501 eur**

ZAKLJUČEK:

Namen priprav je bil združevanje najboljših slovenskih tekmovalk 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 tekmovalke na pripravah za prizadevnost in borbenost.

Kranj, 18.10.2020

Marko Por, kapetan mladinskih reprezentanc