



2021-2022 téli időszak szövetségi edzések irányelvei

Az edzések célja: a különböző korosztályok legeredményesebb és potenciállal rendelkező játékosainak heti egy alkalommal a Nemzeti edzőközpontban, válogatott edző(k) irányításával történő rendszeres összetartása, előre meghatározott edzésprogram alapján. Az edzések által a játékosok szüleivel, edzőivel a helyes kommunikáció kialakítása, információk átadása szülői értekezletek, írásos anyagok formájában vagy személyes kapcsolatokon keresztül.

A szövetségi edzések, a válogatottság és a válogatott edzőtáborok kapcsolata :

Ezek az MTSZ által szervezett szövetségi edzések, edzés lehetőségek a téli fedett időszakra. Az edzésekre meghívott játékosok névsora nem egyenlő a válogatottsági státusszal.

Az edzések célja, a rendszeres összetartás és kapcsolat tartás hatékonyabbá tétele, valamint játék lehetőség azon játékosoknak, akiknek a téli fedett időszakban esetleg nehezebben megoldott a minőségi edzés lehetőség.

Az edzések nem kötelezőek de ajánlottak.

Válogatott keret hirdetés a nemzetközi eseményekhez igazodva lesz mindig, elsőként a téli (februári) Winter Kupák előtt.

A nemzetközi események előtt , válogatott edzőtáborok lesznek, melyek viszont kötelezőek, csakúgy mint az éves szövetségi felméréseken való részvétel, illetve az MTSZ által egyéb időpontokban meghirdetett edzőtáborok, amik a 2022-es versenynaptárban fel lesznek tüntetve, a versenyekhez igazodva.

A téli szövetségi edzések jellege: csoportos formában történik, a létszám edzésenként 4-6 fő az edzés tartalmának megfelelően.

Az edzések helye: NEK fedett salakpályái (lehetőség esetén, felkészüléskor kemény pályákon).

Az edzések tartalma: az MTSZ hosszú távú játékos életpálya modell ajánlása alapján taktikai és mentális elemek megismertetése és gyakorlása játék központú gyakorlatokon keresztül mind az egyéni, mind a páros játék vonatkozásában.

Az edzések időtartama: 2-3 óra, amelyben bemelegítés, koordinációs gyakorlatok, speciális mozgás és lábmunka gyakorlatok szerepelnek a tenisz edzések mellett.

LÁNYOK :

A heti eloszlása az edzéseknek:

Hétfő 15-17 és 17-19 óra

L12-es korosztály (2010, 2011) 2 lehetőleg homogén csoportban

Létszám: 12 fő

Kedd 15-17 és 17-19 óra :

L14-es korosztály (2008, 2009)

Létszám: 10-12 fő

Szerda 15-18 óra:

L16-os korosztály (2006, 2007)

Létszám: 4-6 fő

Csütörtök 15-18 óra:

L18-as korosztály (2004, 2005)

Létszám:

4-6 fő

Péntek, Szombat:

Előre meghatározott időpontokban alkalmazkodva a játékosok versenyprogramjához, felkészülés keretén belül, akár heti rendszerességgel vagy havonta 1-2 alkalommal:

- Kiegészítő edzések L18-as játékosoknak (ITF csoport) egy 2-3 napos program alapján
- L16-os játékosoknak is kiegészítésként 2-3 napos program, gondolva azokra, akik vidékről nem tudnak egy napra eljönni edzésre.
- L12, L14 éveseknek havi 1 alkalommal 2-3 nap összetartó, felkészülési edzések

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
E	E	E	E	E	F,V	F,V
L12*	L14*	L16*	L18*	F	F,V	V
L12*	L14*			E		

E- Edzéslátogatás

F- Fakultáció (2-3 napos edzések)

V- Versenyek

*- Heti edzések

Heti edzésbeosztás 2021/2022

Hétfő 15-17 L12	Kedd 15-17 L14		
Rekedt-Nagy Panni Fizel Laura Kovács Emese Sávolt Karolina Blum Hanna Halbritter Borbála	Bevíz Lujza Buchholcz Bora György Sára Fehér Lola Kovács Hédi Teker Lotti		
Hétfő 17-19 L12	Kedd 17-19 L14	Szerda L16 15-18	Csütörtök 15-18 L18 (ITF csoport)
Sziklai Zita Bertók Nelli György Natália Nógrádi Noémi Stoiber Lara Vecseri Bianka (Serkédi Emese-Vidék)	Benke-Giosanu Izabella Kálmán Luca Kardos Lora Mihálka Anna Nemcsek Gréta Sziklai Eszter (Szalay Milla- Vidék)	Bak-Szabó Norina V Bíró Melinda V Kis-Czakó Eszter V (Mayor Stella V) Varga Viktória V	(Bartha Panna V) Dankó Vanesa Fenyves Gréta Kántor Anna Molnár Kitti Udvardy Luca

FIÚK :

Téli szövetségi edzések fiú játékosainak névsora 2021.Október.18

Future Team Szövetség edzések
Hétfő 16-18
Rekedt-Nagy Zoltán
Szűcs Milán

F12 Szövetségi edzés	
Kedd 15-17	Kedd 17-19
Kiss Domonkos	Mátyás Hunor
Szebeni Miklós	Sonkodi Boldizsár
Mokán I Damján	Tóth Vilmos
Molnár Márk	Szabados Gellért
Péter-Giovant Noel	Balázs Dávid
Fazekas Vencel	Újházi Bence
	Olasz Botond
	Jónyi Márk

F14 Szövetségi edzések	
Szerda 15-17	Szerda 17-19
Kovács Marcell	Molnár Máté
Závaczki Milán	Kulcsár Kristóf
Tóth Ákos Jancsi	Somogyi Ábel
Szász Mihály	Varga Oszkár
Takács Bercell	Tóth Gergely Ágoston
Lázár Tamás	Horváth Döme
	Valkusz Márk

F16 Szövetségi edzések	
Csütörtök 15-17	Csütörtök 17-19
Shift Barnabás	Jilly Ádám
Kincses Kolos	Góczi Erik
Halmos Kornél	Major Áron
Bakonyi Dávid	Nagy Botond
Győri Lóránt	Baleja Konor
Juhász Bence	Taskovics Viktor

F18 Szövetségi edzések	
Péntek 15-17	Péntek 17-19
Deli Merse	Sávy Zalán
Mészáros Patrik	Kisantal Botond
Gubi Trisztán	Pálfi Zoltán
Szőke Ádám	
Páll Noel	
Hornung Gábor	

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat ALT	Vasárnap ALT
15-17		F12 Válogatott (2-pálya)	F14 Válogatott (2-pálya)	F16 Válogatott (2-pálya)	F18 Válogatott (2-pálya)	Fakultáció: - válogatottal e. - vál. edzés cs. - felkészülés - edzőtábor	-edzőtábor 1 /2 nap -felmérések -verseny kísérés -verseny látogatás
16-18	Future Team 1(pálya)	MTSZ -edzés (2-pálya)	MTSZ -edzés (2-pálya)	MTSZ -edzés (2-pálya)	MTSZ -edzés (2-pálya)	-Vidék Vél. edzés és vagy edzőtábor - felmérés	