



TENNIS ACADEMY PRESENTATION





ABOUT Tennis

La Bandeja Tennis Academy

Αν και οι ρίζες του αθλήματος αναδεικνύουν ότι γεννήθηκε περίπου τον 12ο με 13ο αιώνα, το μοντέρνο Tennis παίζεται από εκατομμύρια ανθρώπους. Την δεκαετία 1960-1970 γνώρισε την μεγαλύτερη άνθιση του όταν οι μεγάλες διοργανώσεις (Majors) άνοιξαν τόσο για ερασιτέχνες όσο και για τους επαγγελματίες και με την βοήθεια της τηλεόρασης αναδείχθηκαν παίκτες καθώς και το ίδιο το άθλημα.



A PLACE OF EXCELLENCE

4 υψηλών προδιαγραφών
χωμάτινα ανοιχτά γήπεδα Tennis



Το χώμα έχει την ιδιότητα να επιβραδύνει τη μπάλα, κάτι που συντελεί στο να έχουν μεγάλη διάρκεια οι πόντοι και να κρατούν περισσότερη ώρα οι αγώνες. Χαρακτηριστικό επίσης του γηπέδου είναι ότι το spin (περιστροφή της μπάλας που παράγεται από το χτύπημα) επηρεάζεται από το χώμα με αποτέλεσμα να προκαλείται μεγαλύτερη αναπήδηση στην μπάλα.

Στο La Bandeja Tennis Academy υπάρχουν τμήματα:

- Για Ενήλικες: 4 παίκτες ανά ομάδα (ομάδες ίδιου επιπέδου)
- Για Αρχάριους - Αθλητές: 6 παίκτες ανά ομάδα (ομάδες ίδιου επιπέδου)
- Για Αθλητικά τμήματα εντατικών προπονήσεων: 4 άτομα (3 ώρες/εβδομάδα)





Προγράμματα Εκμάθησης

Every Player Matters

Όταν η συνδρομή στην ακαδημία είναι μηνιαία, τα ατομικά μαθήματα είναι προαιρετικά και έχουν επιπλέον κόστος.

Όταν η συνδρομή είναι για 3 μήνες, 1 ατομικό μάθημα είναι δωρεάν.

Όταν η συνδρομή είναι για 6 μήνες, 2 ατομικά μαθήματα είναι δωρεάν.

Όταν η συνδρομή είναι ετήσια, 4 ατομικά μαθήματα είναι δωρεάν.

Τα ατομικά μαθήματα μπορούν να πραγματοποιηθούν μόνο τα Σαββατοκύριακα.

Προγράμματα Εκμάθησης

Αναλυτικά



Ενήλικες

2 ώρες ανά εβδομάδα



Αρχάριοι Αθλητές

2 ώρες ανά εβδομάδα



Αθλητικά Τμήματα

3 ώρες ανά εβδομάδα





Ενήλικες: 4 παίκτες ανά ομάδα (ομάδες ίδιου επιπέδου)

2 ώρες ανά εβδομάδα

***Ο αριθμός των παικτών τηρείται αυστηρά**



Μήνας: 80 €



3 Μήνες: 225 €

- 1 ατομικό μάθημα Δωρεάν



6 Μήνες: 420€

- 2 ατομικά Δωρεάν



Ετήσια (9 μήνες): 600€

- 4 ατομικά Δωρεάν

* Όλοι οι παίκτες της ακαδημίας επωφελούνται μειωμένες τιμές στην ενοικίαση γηπέδων και στις υπηρεσίες μας.

** Τα ατομικά μαθήματα μπορούν να πραγματοποιηθούν μόνο τα Σαββατοκύριακα.





Αρχάριοι αθλητές: 6 παίκτες ανά ομάδα (ομάδες ίδιου επιπέδου)

2 ώρες ανά εβδομάδα



Μήνας: 65 €



3 Μήνες: 180 €

- 1 ατομικό μάθημα Δωρεάν



6 Μήνες: 330€

- 2 ατομικά Δωρεάν



Ετήσια (9 μήνες): 500€

- 4 ατομικά Δωρεάν

* Όλοι οι παίκτες της ακαδημίας επωφελούνται μειωμένες τιμές στην ενοικίαση γηπέδων και στις υπηρεσίες μας.

** Τα ατομικά μαθήματα μπορούν να πραγματοποιηθούν μόνο τα Σαββατοκύριακα.





Αθλητικά τμήματα εντατικών προπονήσεων: 4 άτομα 3 ώρες/ εβδομάδα

3 ώρες ανά εβδομάδα



Μήνας: 110 €



3 Μήνες: 300 €

- 1 ατομικό μάθημα Δωρεάν



6 Μήνες: 500€

- 2 ατομικά Δωρεάν



Ετήσια (9 μήνες): 700€

- 4 ατομικά Δωρεάν

* Όλοι οι παίκτες της ακαδημίας επωφελούνται μειωμένες τιμές στην ενοικίαση γηπέδων και στις υπηρεσίες μας.

** Τα ατομικά μαθήματα μπορούν να πραγματοποιηθούν μόνο τα Σαββατοκύριακα.





Τμήμα Αρχαρίων - Αθλητών

Βασικές Δεξιότητες και Τεχνικές:

Μαθαίνουν τις βασικές τεχνικές χτυπημάτων (forehand, backhand, service, volley).

Εκμάθηση σωστής λαβής της ρακέτας και στάσης σώματος.

Προσαρμογή και εκμάθηση των βασικών αρχών του παιχνιδιού.

Δεξιότητες Rally:

Εκπαίδευση στις βασικές δεξιότητες rally, όπως η ανταλλαγή μπαλιών με τον συμπαίκτη/ αντίπαλο και τον προπονητή με επιμονή στη σωστή τεχνική.

Φυσική Κατάσταση:

Ασκήσεις για τη βελτίωση της αντοχής, της ευλυγισίας και της ταχύτητας.

Προθέρμανση και ασκήσεις ενδυνάμωσης για την αποφυγή τραυματισμών.

Τακτική και Κατανόηση του Παιχνιδιού:

Εισαγωγή σε βασικές τακτικές του παιχνιδιού, όπως η σωστή τοποθέτηση στο γήπεδο και η επιλογή χτυπημάτων. Μαθαίνουν πώς να διαβάζουν το παιχνίδι και να παίρνουν αποφάσεις κατά τη διάρκεια ενός αγώνα.

Αθλητικό Ήθος και Νοητικές Δεξιότητες:

Διδάσκονται τη σημασία του fair play, του σεβασμού προς τον αντίπαλο και της ομαδικότητας.

Ενθάρρυνση και ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης μέσω της συμμετοχής σε αγώνες και του ανταγωνισμού/ συναγωνισμού.



Τμήμα Αρχαρίων - Αθλητών

Διασκέδαση και Ενθάρρυνση:

Δραστηριότητες που κάνουν το τένις διασκεδαστικό για όλους, με έμφαση στη δημιουργία θετικής εμπειρίας. Παιχνίδια και διαγωνισμοί.

Πως γίνονται:

Δομή Μαθημάτων: Τα μαθήματα πραγματοποιούνται σε μικρές ομάδες, ανάλογα με το επίπεδο των αθλούμενων. Κάθε μάθημα διαρκεί 1 ώρα.

Χρήση Μπάλων και Εξοπλισμού: Για τα αρχάρια τμήματα, χρησιμοποιούνται μπάλες χαμηλότερης πίεσης για να διευκολύνεται η εκμάθηση μέσω της χαμηλότερης αναπήδησης και προσαρμογής στο ύψος τους. Επίσης, μπορεί να χρησιμοποιούνται και μικρότερα γήπεδα, ανάλογα την ηλικία.

Συχνότητα: Τα μαθήματα γίνονται από 2 φορές την εβδομάδα, με την επιλογή επιπλέον ατομικών μαθημάτων κατόπιν επιπλέον χρέωσης.

Προπονητές: Έμπειροι προπονητές καθοδηγούν τα αθλούμενους, παρέχοντας συνεχή υποστήριξη και καθοδήγηση.





Join Us

Ο κόσμος του τέννις σας περιμένει να τον ανακαλύψετε

Contact Us:



+30 231 0414157



info@labandeja.gr



Τομπαζή 3,
Πυλαία 555 35



La Bandeja Tennis Academy

Το La Bandeja Club δημιουργήθηκε έχοντας μόνο εσάς σαν κεντρικό σημείο αναφοράς, από την παροχή ενός χώρου αθλητικής αναψυχής έως και την οργάνωση επαγγελματικών tournament. Το Club διαθέτει 4 γήπεδα Tennis, 4 γήπεδα Padel, 1 Gym, 1 πισίνα και χώρους αναμονής, αναψυχής και εκδηλώσεων. Ανοιχτό καθημερινά, μπορείτε να αθληθείτε οποιαδήποτε μέρα της εβδομάδος για να πετύχετε τους στόχους σας, είτε αυτοί είναι αγωνιστικοί είτε με αυτοί που θέλετε να θέσετε με τους δικούς σας όρους. Ανταγωνιστικές συνδρομές, συνδρομές μελών, και σημαντικές δυνατότητες συνεχώς αναβαθμισμένων παροχών ώστε να μη ξεμείνετε ποτέ από επιλογές σας διασφαλίζουν ότι η εμπειρία που θα σας προσφέρουμε θα είναι κάτι πολύ περισσότερο από ένα απλό χόμπι.

Απομένει απλά να απολαύσετε κοντά μας την εμπειρία που εσείς θα επιλέξετε.