

CIRCOLO DELLA STAMPA-SPORTING A.S.D.

corso G. Agnelli 45 – TORINO - tel 011 3245411 – fax 011 3245444

www.sporting.to.it – email scuolatennis@sporting.to.it -  www.facebook.com/sportingtorino

corsi Tennis School 2019/2020

❖ **PRE-TENNIS**

- per 4/6 anni - max. 6 allievi/maestro – ore 17 martedì e/o mercoledì - frequenza 1/2 volte (50 min interamente svolti sul campo da tennis)

Un importante punto di partenza in cui, attraverso un'attività prevalentemente ludica, vengono stimulate e migliorate le abilità alla base di un più rapido e facile apprendimento futuro del gioco del tennis e dello sport in generale, senza trascurare le indicazioni tecniche di base. L'obiettivo principale sarà quindi quello di far appassionare i piccoli partecipanti con piccole gare e giochi, mirati ad accrescere il controllo e la sensibilità delle parti del corpo con graduale aggiunta di attrezzi e palline di peso e dimensione proporzionati all'età.

❖ **MINITENNIS**

- per 6/8 anni - max. 5/6 allievi/maestro – orario 17-18.40 - frequenza 1/2 volte (50 min tennis + 50 min prep. fisica)

Il primo vero step verso un tennis interamente giocato anche sotto l'aspetto tattico. Mediante l'utilizzo di spazi e di attrezzature proporzionate alle misure antropometriche dei partecipanti sarà possibile sperimentare e apprendere a 360° le reali dinamiche del gioco.

❖ **AVVIAMENTO/PRE-PERFEZIONAMENTO**

- per 6/18 anni - max. 4 allievi/maestro - per over 10 ore 15-16.40 / per 6/8 anni ore 17-18.40 / per 9-10 anni 18.40-19.30
- frequenza 1/2 volte (50 min tennis + 50 min prep.fisica) - anche intensivo (100 min tennis + 50 min prep. fisica / per oltre i 10 anni)

Corsi che avranno come obiettivi l'apprendimento e il consolidamento dei colpi fondamentali e delle strategie di gioco imbastite nei corsi precedenti.

Prevista per i 3 corsi suddetti durante il periodo novembre-aprile, la partecipazione a competizioni interne, al circuito RITA's Day e FIT Junior Program. Consegnata a fine corso di una scheda di valutazione tecnico/comportamentale.

❖ **PERFEZIONAMENTO**

- per 8/18 anni - max. 4 allievi/maestro - fascia oraria: 16.40/20.00 - frequenza 1/2/3 volte (100 min tennis + 70 min prep. fisica)

Da intendersi come naturale evoluzione per chi ha completato il percorso di pre-Perfezionamento ed è interessato a qualcosa di più intensivo e allenante in previsione di un futuro approccio agonistico. Rivolto anche ad allievi di buon livello (anche con classifica federale) a cui non si richiedono impegni extra (allenamenti nei week-end e nel periodo estivo e partecipazione a tornei) ma che intendono perfezionare le proprie abilità tecnico-tattiche e la condotta di gara.

❖ **SPECIALIZZAZIONE**

- max. 3/4 allievi/maestro - fascia oraria: 15/20.00 – frequenza 3/4/5/10 volte (100 min tennis + 90 min prep. fisica)

Riservato a chi ha completato il percorso di Perfezionamento e, forte di una concreta motivazione, è pronto per un discorso di specializzazione mirata all'agonismo. Prevista la partecipazione ai Campionati Nazionali a Squadre Giovanili.

Obiettivi AREA TECNICA: Specializzazione tecnica dei colpi, degli spostamenti e delle azioni di gioco.

Obiettivi AREA TATTICA: Sviluppo delle abilità tattiche. Costruzione di un gioco a tutto campo. Zona di attacco, neutra, difesa. Le situazioni di gioco.

Obiettivi AREA FISICA: Sviluppo delle capacità coordinative e di Velocità, Forza e Resistenza con particolare attenzione agli equilibri funzionali.

Per gli allievi iscritti al corso Specializzazione è compreso l'utilizzo delle strutture del circolo (campi tennis + piscina).

❖ **ACADEMY**

- max. 2/3 allievi/maestro per under 15 – max 2 allievi/maestro per over 15
- fasce orarie: 9/12 e 15/20.00 – frequenza 4/5/ volte/FT (100 min tennis + 90 min prep.fisica)

Programma formativo per l'alto livello con allenamenti personalizzati e mirati. Durata 11 mesi.

Servizi compresi: Videoanalisi (a cura di Danilo PIZZORNO), Mental Coach (a cura di Filippo GIOIELLO) e Assistenza Incordature (Andrea CANDUSSO).

Per gli allievi iscritti al corso Academy è compreso l'utilizzo delle strutture del circolo (campi tennis + piscina).

❖ **AGONISTICA OVER 18**

- dai 18 anni - max. 4 allievi/maestro – orario dalle 19.30 – frequenza 1/2/3 volte (90 min tennis)

Programma di allenamento (solo tennis) per qualunque livello. Richiesta classifica.

❖ **ADULTI**

- max. 4 allievi/maestro – orario dalle 19.30 (possibilità al mattino al raggiungimento del numero minimo di partecipanti) – frequenza 1/2 volte (60 min tennis)

Corso collettivo per ogni livello di gioco dal principiante al pre-agonista.

Rivolgersi in segreteria per info sulle quote associative per under 21.