

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

***info generali* Scuola Tennis 2020/2021**

INIZIO ATTIVITA' LUNEDI' 28/9

Per corso Academy inizio lunedì 31/8. Per corsi Adulti e Agonistica Over 18 inizio lunedì 12/10.

MODALITA' DI ISCRIZIONE Le **richieste di iscrizione** vanno inoltrate obbligatoriamente attraverso il MODULO DI RICHIESTA ISCRIZIONE che si può richiedere in segreteria oppure scaricare dal sito www.sporting.to.it. E' necessaria una breve prova pratica per chi non ha frequentato i corsi l'anno passato e per chi, pur avendo frequentato, ritiene di aver fatto notevoli progressi nel periodo estivo. Le prove pratiche vanno prenotate inviando messaggio whatsapp al numero 339 625 8010 a partire dal 7 settembre.

CONFERMA ISCRIZIONE e ORARI L'accettazione delle iscrizioni e i relativi orari delle richieste pervenute entro il GIOVEDI' antecedente l'inizio del corso verranno comunicati via email entro le ore 14 della DOMENICA antecedente l'inizio del corso.

FESTIVITA' L'attività didattica sarà sospesa nei seguenti giorni: 8 dicembre (Immacolata), 23 dicembre/6 gennaio (Natale e Epifania), 1/6 aprile (Pasqua), e 2 giugno (Repubblica).

*per corso Academy allenamenti confermati 28, 29 e 30 dicembre – 4 e 5 gennaio – 1,2 e 3 aprile – 1 e 2 giugno.

PAGAMENTO QUOTE I pagamenti potranno essere effettuati anche tramite bonifico intestato a:
CIRCOLO DELLA STAMPA-SPORTING A.S.D. – Filiale Torino corso Dante 57/E - UBI Banca **IBAN IT 87 X 03111 01002 000000000009**
Nella causale indicare sempre il cognome e nome dell'allievo.
In caso di fratelli con almeno un genitore associato sconto del 10% sulle quote inferiori, applicato sull'ultima rata.
Per tutti gli iscritti sconto del 5% per pagamenti in un'unica soluzione alla scadenza della prima rata.

KIT OMAGGIO In omaggio agli iscritti un kit tecnico.

ACCESSO AL CIRCOLO L'ammissione alla Scuola Tennis dà diritto all'accesso al Circolo in qualità di Socio Allievo Junior solamente nei giorni e orari definiti dai maestri.

ASSICURAZIONE INFORTUNI Per tutti gli iscritti è prevista un'assicurazione contro gli infortuni.

TESSERAMENTO FIT Nella quota di iscrizione non è compreso il tesseramento obbligatorio alla Federazione Italiana Tennis.

CERTIFICATO MEDICO Al momento dell'iscrizione è **OBBLIGATORIO** presentare il certificato medico di idoneità sportiva non agonistica che sia valido fino al termine del corso scelto (è sufficiente attestazione rilasciata dal pediatra/medico di base). Per gli iscritti ai corsi di Specializzazione e Academy nella quota è compresa la visita medica agonistica presso **FISIO & LAB Italia**. Al pagamento della 1ª rata verrà rilasciato il voucher recante l'indirizzo e il recapito telefonico del centro, per prenotare direttamente. La visita se effettuata entro il **31/12/2020** sarà gratuita e il certificato attestante l'idoneità andrà consegnato in originale in segreteria.

ATTIVITA' SETTEMBRE 2020 Dal 24 agosto al 25 settembre è ancora presente l'attività estiva. Info più dettagliate sulla sezione TENNIS SCHOOL/CORSI del nostro sito internet.

CORSO di PROVA Dal 7 al 24 settembre verrà attivato un corso under 18 consistente in 2 lezioni di gruppo, aperto ai mai iscritti ai nostri corsi. Per iscrizioni inviare email a scuolatennis@sporting.to.it entro il giovedì antecedente la settimana di disponibilità indicando cognome, nome e data di nascita del ragazzo e un recapito telefonico di un genitore.
È indispensabile allegare copia del certificato di idoneità sportiva non agonistica.
L'orario delle lezioni verrà comunicato via email entro le ore 14 del sabato antecedente la settimana di disponibilità.

PRESENTAZIONE DELLO STAFF E DELLE ATTIVITA' E' indetto per **GIOVEDI' 10/9 alle 18.30** l'incontro rivolto a genitori e allievi per la presentazione dello staff e delle attività.

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* Scuola Tennis 2020/2021**

- ❖ **PRE-TENNIS** per 4/6 anni - max. 6 allievi/maestro – fascia oraria 17-18.40 martedì/mercoledì/giovedì - 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 - dal lunedì al sabato - 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 – fascia oraria 15-19.30 – dal lunedì al sabato - frequenza 1/2 volte (50 min tennis + 50 min prep.fisica)

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 amatoriali.

- ❖ **PERFEZIONAMENTO** per 8/18 anni - max. 4 allievi/maestro - fascia oraria: 16.40/20.00 – dal lunedì al sabato - 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 intenso 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 – dal lunedì al sabato - frequenza 3/4/5/8/10 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 e piscina, secondo gli orari indicati dai maestri).

- ❖ **ACADEMY** max. 2/3 allievi/maestro per under 15 – max 2 allievi/maestro per over 15 - fasce orarie: mattina e pomeriggio – frequenza 4/5 volte/FT (100 min tennis + 90 min prep.fisica)

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

Servizi compresi: Videoanalisi (a cura di Danilo PIZZORNO), Mental Coach (a cura di Tommaso IOZZO).

Per gli allievi iscritti al corso Academy è compreso l'utilizzo delle strutture del circolo (campi tennis e piscina, secondo gli orari indicati dai maestri).

- ❖ **AGONISTICA OVER 18** dai 18 anni - max. 4 allievi/maestro – dal lunedì al sabato - orario dalle 19.30 – frequenza 1/2/3/4 volte (90 min tennis)

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

- ❖ **ADULTI** max. 4 allievi/maestro – dal lunedì al sabato - 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.