

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

Tennis School 2016/2017

✦ ADDESTRAMENTO ✦

- ❖ **PRE-TENNIS** —età: **4/6 anni** (rapporto max. allievi/maestro 6/1)
giorni: martedì/mercoledì/giovedì —orari: dalle 17
frequenza settimanale: 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.

- ❖ **PROMO** - età: **6/14 anni** (rapporto max. allievi/maestro 4/1)
fascia oraria: 15/19.30
frequenza settimanale: 1 volta (50 min tennis)

Corso promozionale rivolto esclusivamente a nuovi allievi che intendono avvicinarsi al tennis e alla nostra Scuola. Non è inclusa la preparazione fisica.

- ❖ **AVVIAMENTO/PRE-PERFEZIONAMENTO** - età: **6/16 anni** (rapporto max. allievi/maestro 4/1)
fascia oraria: per over 10 15-16.40/per under 10 17-19.30
frequenza settimanale: 1/2 volte (50 min tennis + 50 min prep.fisica)

Corsi che avranno come obiettivi l'apprendimento e il consolidamento dei colpi fondamentali del gioco. Tali obiettivi verranno perseguiti attraverso graduali e proporzionate situazioni dove, con racchette, palline e dimensioni di campo adeguate alle misure antropometriche dei ragazzi, verranno stimulate al massimo le loro qualità tecniche, fisiche e tattiche. E' prevista la **formula intensiva** (100 min tennis + 50 min prep.fisica) per chi desidera aumentare il volume delle ore cercando di ottenere dei miglioramenti tecnici in tempi più brevi.

✦ PRE-AGONISTICA ✦

- ❖ **PERFEZIONAMENTO** - età: **8/18 anni** (rapporto max. allievi/maestro 4/1).
fascia oraria: 15/20.00
frequenza settimanale: 1/2/3 volte (100 min tennis + 50 min prep.fisica)

Da intendersi come naturale evoluzione per chi ha completato il percorso di addestramento 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 in partita.