

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

✦ AGONISTICA ✦

❖ **SPECIALIZZAZIONE** - età: **11/18 anni** (rapporto max. allievi/maestro 4/1)
fascia oraria: 15/20.00 –frequenza settimanale: 3/4/5 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. Il corso prevede assistenza di accompagnamento ai tornei di particolare interesse e un servizio di videoanalisi comprendente l'accesso per l'intera stagione al canale web www.DARTFISH.TV/SPORTINGTORINO e in particolare a una collezione video personale in cui verranno inserite tre riprese con relativa analisi (commento scritto) di tutti i colpi più una sugli spostamenti. Per gli allievi iscritti al corso specializzazione è compreso l'utilizzo delle strutture del circolo (campi tennis + piscina).

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

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

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

AREA MENTALE: TennisDoc –Metodo SFERA. Giornate formative teoriche e pratiche, svolte in aula e sul campo.

❖ **PRO TEAM** - età: **12/20** (rapporto max. allievi/maestro 3/1)
Half Time: fascia oraria: 15/20.00 –Durata della seduta: (100 min tennis + 90 min prep.fisica)
Full Time: fascia oraria: 9/12 15/20.00 –Durata delle sedute: (200 min tennis + 90 min prep.fisica)

Programma intensivo personalizzato di 11 mesi rivolto ad atleti che intendono svolgere un'attività agonistica continuativa e di alto livello. Nella quota è incluso un servizio di video analisi LIVE, comprendente l'accesso per l'intera stagione al canale web www.DARTFISH.TV/SPORTINGTORINO e in particolare a una collezione video personale in cui verranno inserite le riprese effettuate in campo.

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

AREA TECNICA: Fase di Allenamento tecnico e delle azioni di gioco.

AREA TATTICA: Schemi di gioco e strategia basata sui punti forti e sui punti deboli dell'avversario.

AREA FISICA: Allenamento individualizzato di tutte le capacità organico-muscolari con particolare attenzione agli equilibri funzionali.

AREA MENTALE: TennisDoc –Metodo SFERA. Giornate formative teoriche e pratiche, svolte in aula e sul campo.

❖ **SERALE** - età: **dai 18 anni** (rapporto min/max. allievi/maestro 4/1)
fascia oraria: 20.00/21.30 –frequenza settimanale: 2 volte (90 min tennis)

Programma di allenamento (solo tennis) di 6 mesi rivolto a giocatori agonisti che per impegni di studio o di lavoro non possono frequentare gli allenamenti pomeridiani.