

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 2018/2019**

❖ **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.

❖ **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 1 volta intensivo (100 min tennis + 50 min prep. fisica / per oltre i 12 anni)

Corsi che avranno come obiettivi l'apprendimento e il consolidamento dei colpi fondamentali del gioco. Tali obiettivi verranno perseguiti con la didattica del MINITENNIS ossia 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.

Prevista durante il periodo novembre-aprile partecipazione a competizioni interne, al circuito RITA's Day e FIT Junior Program.

Consegna a fine corso di una scheda di valutazione tecnico/comportamentale.

❖ **PERFEZIONAMENTO**

- per 8/18 anni - max. 4 allievi/maestro - fascia oraria: 15/20.00 - frequenza 2/3 volte (100 min tennis + 50 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 in partita.

❖ **SPECIALIZZAZIONE**

- max. 4 allievi/maestro - fascia oraria: 15/20.00 – frequenza 3/4 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.

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

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.

❖ **PRO TEAM**

- max. allievi/maestro 3/1 - fasce orarie: 9/12 e 15/20.00 – frequenza 5/10 volte (100 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.

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

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

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

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

❖ **sessione SERALE**

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

Programma di allenamento (solo tennis) per qualunque livello.

Possibilità di associarsi al Circolo usufruendo della quota under 21. Per informazioni rivolgersi in segreteria.