



Via della Cella 60/A – AREZZO – Tel. 0575/21651 – Fax. 0575/403552

www.juniortcarezzo.it - junior.tennisarezzo@gmail.com - arezzotennisacademy@gmail.com

PROGRAMMI SCUOLA TENNIS 2017/2018

ADDESTRAMENTO - SAT

- **BABY TENNIS:** età 4/5 anni (rapporto max. allievi/maestro 6/1 – frequenza settimanale 1/2 volte)

Un importante punto di partenza in cui, attraverso un'attività prevalentemente ludica, vengono stimolate 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.

- **MINI TENNIS:** età 6/9 anni (rapporto max. allievi/maestro 6/1 – frequenza settimanale 1/2/3 volte)

Il corso è il naturale proseguimento della parte propedeutica. Gli strumenti (racchette e palline) e le dimensioni del campo, sono adattati alle caratteristiche fisiche e tecniche dell'allievo, avendo come principale obiettivo, una graduale crescita tecnico-sportiva. Inoltre viene curato anche l'aspetto educativo e relazionale per un sano confronto sportivo, dove vengono sviluppate le capacità coordinative e condizionali, potenziando le abilità motorie e le capacità di attenzione, creative e motivazionali.

- **AVVIAMENTO/PRE-PERFEZIONAMENTO:** età 10/16 anni (rapporto max. allievi/maestro 4/1 – frequenza settimanale 1/2/3 volte)

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 stimolate al massimo le loro qualità tecniche, fisiche e tattiche.

PRE-AGONISTICA

- **PERFEZIONAMENTO:** età 10/16 anni (rapporto max. allievi/maestro 4/1 – frequenza settimanale 3/4/5 volte)

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.

AGONISTICA

- **SPECIALIZZAZIONE:** età 11/18 anni (rapporto max. allievi/maestro 3/1 – frequenza settimanale 3/4/5 volte)

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.

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: Giornate formative teoriche e pratiche, svolte in aula e sul campo.

- **SERALE:** età dai 18 anni (rapporto max. allievi/maestro 4/1 – frequenza settimanale 2/3 volte)

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.

SESSIONI DI LAVORO

BABY TENNIS: 1 ora di tennis

MINI TENNIS: 1 ora di tennis

AVVIAMENTO-PRE-PERFEZIONAMENTO: 60 min. di tennis + 30 min. di prep. fisica

PERFEZIONAMENTO: 60 min. di tennis + 60 min. di prep.fisica

SPECIALIZZAZIONE: 90 min. di tennis + 90 min. di prep. fisica

SERALE: 60 min. di tennis