

Summer Academy



ECO SPORT TENNIS



**ECO SPORT
TRAINING TEAM**

Settimane speciali di ALLENAMENTO INTENSIVO e preparazione ai tornei per giovani agonisti nati tra il 1998 ed il 2005 Dal 16 al 05 LUGLIO 2014



PROGRAMMI

L'obiettivo della Junior Tennis Academy è quello di formare dei giocatori autonomi in campo, che sappiano riconoscere ed interpretare attivamente le fasi di gioco difensive, di costruzione, di attacco e di chiusura del punto. Che sappiano variare le traiettorie, la quantità e il tipo di rotazioni e scegliere il modo corretto e più efficace per entrare sulla palla. Il lavoro tecnico tennistico ed atletico sarà finalizzato a creare i presupposti per ottenere il massimo rendimento e la massima efficacia con il minimo dispendio energetico. La preparazione atletica, il lavoro sul campo da tennis, il coaching e l'analisi video saranno interdipendenti, interscambiabili e funzionali a creare i presupposti detti sopra. L'allenamento verrà personalizzato sugli allievi con un numero minimo di giocatori per gruppo al fine di garantire il massimo rendimento e la massima efficacia del lavoro svolto.

JUNIOR TENNIS

per ragazzi

da 11 a 16 anni

- **Preparazione fisica:** coordinazione fondamentale e specifica; velocità e forza esplosiva
- **Preparazione tecnica:** tecnica dei colpi con accelerazione della racchetta; gioco di gambe e spostamenti; situazioni tattiche di singolare e di doppio
- **Preparazione mentale:** maggiore autonomia; concentrazione e max.impegno; atteggiamento in campo

VIDEOANALISI



Compresa nella quota a tutti i partecipanti sarà effettuata una seduta di video analisi dei colpi fondamentali (servizio-dritto-rovescio) La direzione tecnica del programma è affidata ai Professional P.T.R. e tecnico della Fit Alessandro Castiglioni Al termine della settimana verrà consegnata un DVD con le riprese video.

QUOTE STAGE € 180 A SETTIMANA
buono pranzo €25 a settimana (5 pranzi)
ORARI ATTIVITA': 8.45/12.00 -
12.00 14.30 PRANZO E RELAX
14.30 - 17.30 MATCH