

STAGE DE TENIS VERANO 2019

INICIACIÓN
PERFECCIONAMIENTO
PRE COMPETICIÓN
COMPETICIÓN

De 7 a 16 años

TENIS TÉCNICO Y TÁCTICO
PREPARACIÓN FÍSICA
PISCINA

HORARIO 9:30 h A 13:30 h
CON COMEDOR HASTA 15:30 h
PRE STAGE DESDE LAS 8:30 h

*Es tiempo de divertirse,
es tiempo de jugar al tenis*

JAVIER CONESA (+34) 609 151 187
javier-conesa@hotmail.com
www.tennisalicante.com

PROGRAMA DEL STAGE DE TENIS

INICIACIÓN

Fundamentos básicos de los golpes de derecha y revés
Desarrollo de la coordinación en los golpes
Control de las empuñaduras suaves
Inicio del trabajo de consistencia
Control del movimiento del golpe completo
Inicio de la técnica del servicio

PERFECCIONAMIENTO

Técnica de la volea
Trabajo de distancia cuerpo/pelota
Aumento de la consistencia de los golpes de fondo
Aumento del trabajo técnico del saque
Inicio de la transición defensa – ataque
Inicio de cambios de dirección y del control de los efectos

PRE-COMPETICIÓN

Entrenamiento de los 3 efectos del saque
Trabajo sobre un esquema de juego propio
Transición controlada del juego defensa-ataque
Golpeo de la pelota de forma dinámica
Aumento del trabajo de intensidad de piernas
Aumento del trabajo del control de los efectos
Trabajo insistiendo en las alturas y cambios de dirección

COMPETICIÓN

Consolidación del esquema de juego propio
Trabajo específico del resto
Máxima concentración en todo el entrenamiento
Conceptos claros de ataque y defensa
Potenciar el servicio
Consolidación en los cambios de dirección, alturas y ángulos

STAGE 5 DÍAS	5 SEMANAS	4 SEMANAS	3 SEMANAS	2 SEMANAS	1 SEMANA
SOCIO	495€	450€	350€	245€	145€
NO SOCIO	510€	465€	365€	260€	165€
COMEDOR	190€	150€	115€	75€	40€

STAGE 3 DÍAS	5 SEMANAS	4 SEMANAS	3 SEMANAS	2 SEMANAS	1 SEMANA
SOCIO	315€	290€	215€	155€	90€
NO SOCIO	330€	305€	230€	170€	105€
COMEDOR	110€	85€	65€	45€	25€

MÁS INFO:

Inscripción en recepción del Centro Deportivo Arena.

Stage del mes de **julio**: Del 01/07/2019 al 02/08/2019 (5 semanas)

Stage del mes de **agosto**: Del 05/08/2019 al 30/08/2019 (4 semanas)

Los jugadores deberán traer diariamente almuerzo, agua, gorra, bañador, gorro de baño, chanclas y muda de ropa.

Lugar de encuentro y recogida:

Plaza del Centro Arena (junto a los columpios).

La recogida para los jugadores que hagan uso del comedor será en la ludoteca (junto al restaurante Mar y Arena)

Contacto: **Javier Conesa** Tfno. (+34) **609.151.187**

Correo electrónico: **javier-conesa@hotmail.com**

Puede visitar nuestra página web: www.tennisalicante.com



DATOS PERSONALES DEL JUGADOR:

APELLIDOS: _____

NOMBRE: _____ FECHA NACIMIENTO: _____

GRUPO: Iniciación__ Perfeccionamiento__ Precompetición__ Competición__

DIRECCIÓN: _____

TELÉFONO/S: _____

CORREO ELECTRÓNICO: _____

SOCIO (Sí o No): _____

STAGE DE TENIS JULIO y/o AGOSTO:

(Señalar la opción que proceda y especificar la/s semana/s elegida/s)

5 semanas: _____

4 semanas: _____

3 semanas: _____

2 semanas: _____

1 semana: _____

COMEDOR (Sí o No):

FORMA DE PAGO:

DOMICILIACIÓN BANCARIA, indicándonos sus datos bancarios:

NOMBRE DEL TITULAR DE LA CUENTA: _____

ENTIDAD: _____

CODIGO CUENTA CLIENTE (CCC):

ES ____/____/____/____

FECHA Y FIRMA (Observaciones):