

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):