

STAGE VERANO 2021 TENNIS

arena
ALICANTE



TENNIS
ALICANTE

INICIACIÓN - PERFECCIONAMIENTO - PRE COMPETICIÓN - COMPETICIÓN
DE 7 A 16 AÑOS

TENNIS TÉCNICO Y TÁCTICO - PREPARACIÓN FÍSICA - PISCINA

VEN Y DIVIÉRTETE JUGANDO AL TENIS

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

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.

DATOS PERSONALES DEL JUGADOR:

APELLIDOS: _____ NOMBRE: _____

FECHA NACIMIENTO: _____ DNI: _____

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/ elegida/s)

6 semanas: _____

5 semanas: _____

4 semanas: _____

3 semanas: _____

2 semanas: _____

1 semana: _____

COMEDOR (Sí o No): _____

FORMAS DE PAGO:

1.- **DOMICILIACIÓN BANCARIA**, indicándonos sus datos bancarios:

NOMBRE DEL TITULAR DE LA CUENTA: _____

ENTIDAD: _____

CÓDIGO CUENTA CLIENTE (CCC): ES__ ____ / ____ / __ / _____

2.- **TRANSFERENCIA BANCARIA**, indicándonos en concepto el nombre del alumno:

CLUB TENIS ARENA ALICANTE ES22 0081 1341 1100 0129 7236

FECHA Y FIRMA (Observaciones): _____

STAGE 5 DIAS	6 SEMANAS	5 SEMANAS	4 SEMANAS	3 SEMANAS	2 SEMANAS	1 SEMANA
SOCIO	535€	495€	450€	350€	245€	145€
NO SOCIO	550€	510€	465€	365€	260€	165€
COMEDOR	270€	225€	180€	135€	90€	45€

MÁS INFO:

Inscripción en recepción del Centro Deportivo Arena.

Stage del mes de julio: del 21/06/2021 al 30/07/2021 (6 semanas)

Stage del mes de agosto: del 02/08/2021 al 27/08/2021 (4 semanas)

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

Medidas Covid-19:

- Desinfección del material y uso del gel de manos hidroalcohólico para los jugadores durante todo el entrenamiento diario.
- Garantía de distanciamiento de seguridad entre los jugadores tanto en los entrenamientos como en los descansos y comedor.
- Recomendamos que el jugador traiga mascarilla al centro.
- El jugador hará uso propio de su almuerzo y bebida. No se podrá compartir alimentos ni bebida.

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).