



# Corsi Tennis 2017-2018

Corsi	Anno di nascita	Denominazione FIT	Frequenza
<b>ASILO TENNIS</b> <i>(corso propedeutico)</i>	2010 - 2013	RED DELFINO RED SUPER DELFINO	Monosettimanale Bisettimanale
<b>MINITENNIS</b>	2007 - 2010	ORANGE CERBIATTO SUPER ORANGE CERBIATTO	Monosettimanale Bisettimanale Trisettimanale
<b>SAT</b>	2005 - 2007	GREEN COCCODRILLO	Monosettimanale Bisettimanale Trisettimanale
<b>PERFEZIONAMENTO</b>	U14-U16-U18-Over		Monosettimanale Bisettimanale Trisettimanale
<b>PRE AGONISTICA</b>	Under 12 - 14 - 16		Bisettimanale Trisettimanale Quadrissettimanale
<b>AGONISTICA</b>	Under 14 - 16 - 18 Over		Bisettimanale Trisettimanale Quadrissettimanale
<b>ACCADEMIA</b>	Under 14 - 16 - 18 Over		Full time

## CALENDARIO

ASILO TENNIS - MINITENNIS - SAT - PERFEZIONAMENTO - PRE AGONISTICA - AGONISTICA

DURATA LEZIONI 60 MINUTI

	SETT.	OTTOBRE					NOVEMBRE					DICEMBRE					GENNAIO					
L	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	L		
M	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	M		
M	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31	M		
G	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	G			
V	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	V			
		FEBBRAIO					MARZO					APRILE					MAGGIO					
L		5	12	19	26	5	12	19	26	2	9	16	23	31	7	14	21	28	L			
M		6	13	20	27	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	M			
M		7	14	21	28	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	M			
G		1	8	15	22	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	G		
V		2	9	16	23	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	V			

INIZIO CORSI 25 SETTEMBRE 2017 - FINE CORSI 25 MAGGIO 2018

AGONISTICA E PRE AGONISTICA FINE CORSI 29 GIUGNO 2018

LE ISCRIZIONI AI CORSI DI TENNIS SI TERRANNO DAL 15 MAGGIO AL 15 GIUGNO 2017

# Programmazione annuale suddivisa per livelli

## ASILO TENNIS

L'attività svolta in questa fascia di età serve a creare le basi per una giusta formazione del piccolo tennista.

L'allievo, al termine del ciclo tennis asilo, deve aver migliorato il proprio curriculum motorio ed il livello delle capacità coordinative, familiarizzato con gli strumenti che caratterizzano questo sport, migliorato il rapporto con la palla (di diverse dimensione e peso) e la racchetta, deve essere posto quindi, nelle condizioni di apprendere i gesti tecnici fondamentali.

### OBIETTIVI TECNICI:

- Prendere dimestichezza con il campo da mini-tennis e le diverse palle da gioco
- Imparare i gesti tecnici fondamentali del tennis
- Acquisire il controllo di racchetta a palla insieme
- Palleggiare con le mani, il back and drive ed il maestro a metà campo
- Palleggiare con le mani, il back and drive ed i compagni a metà campo

### OBIETTIVI TATTICI:

- Direzionare la palla oltre la rete superandola
- Capire quando la palla è considerata dentro o fuori dal campo

### OBIETTIVI DI ORDINE FISICO:

- Accrescere il patrimonio motorio perseguendo uno sviluppo armonioso del corpo
- Migliorare il livello coordinativo stimolando sia la velocità di esecuzione che la capacità di reazione
- Migliorare la mobilità articolare per obiettivi futuri
- Migliorare la respirazione durante l'attività
- Aumentare la capacità di resistenza tramite tecniche ludiche

## PERFEZIONAMENTO

L'attività di preparazione di questo livello è rivolta ad una rielaborazione delle capacità tecniche e coordinative precedentemente acquisite ed allo sviluppo delle capacità organico muscolari.

### OBIETTIVI TECNICI:

- Eseguire tutti i colpi di base del tennis curandone l'aspetto tecnico, la spinta degli arti inferiori e gli spostamenti a corto, medio, e lungo raggio
- Accenni alle rotazioni ed alle angolazioni strette
- Eseguire il servizio con l'impugnatura continental (servizio piatto e lift)
- Palleggiare a tutto campo con il maestro e i compagni in lungolinea e diagonale

- Gare a punti in diverse situazioni di gioco

### OBIETTIVI TATTICI:

- Imparare le norme che regolano il tennis
- Saper indirizzare la palla in tutte le zone del campo
- Gare di singolo e di doppio

### OBIETTIVI DI ORDINE FISICO:

- Migliorare le capacità coordinative ponendo l'accento sulle capacità di reazione, di velocità e di accelerazione.
- Sviluppare la forza veloce e la mobilità articolare

## PRE AGONISTICA

L'attività sarà indirizzata verso la specializzazione tennistica, si può parlare di inizio di allenamento non dimenticando nelle proposte l'aspetto multilaterale e ludico. Si organizzeranno esercitazioni generali e speciali curando la precisione tecnica degli aspetti tattici. I ragazzi giocheranno su più superfici e con diversi "Sparring" in modo che sia subito chiaro di dover affrontare un "Open skill game".

Settembre: quindici giorni dedicati alla preparazione atletica

Ottobre, Novembre e Dicembre: lavoro individualizzato di costruzione e precisione tecnica dei colpi da fondo campo, dei colpi al volo e del servizio.

Gennaio Febbraio Marzo: consolidamento del lavoro tecnico con successive gare a punti in diverse situazioni di gioco.

Aprile: gare a punti e preparazione al periodo competitivo.

## MINI TENNIS

Durante questo corso si proseguirà nelle attività del ciclo asilo, orientandosi ancora verso un miglioramento delle capacità coordinative, anche se le proposte inizieranno ad essere ad alta correlazione con il tennis.

### OBIETTIVI TECNICI:

- Prendere dimestichezza con il campo da mini-tennis e la palla da tennis
- Imparare tutti i colpi che costituiscono l'ossatura di base del gioco
- Acquisire il controllo di racchetta e palla insieme
- Palleggiare con il maestro a metà campo prima afferrando e colpendo, poi ammortizzando e colpendo, infine colpendo direttamente, con palle depressurizzate e mid
- Gare a punti in campi da mini tennis

### OBIETTIVI TATTICI:

- Imparare le norme che regolano il tennis
- Imparare ad indirizzare la palla dove non c'è l'avversario
- Sviluppare lo spirito competitivo
- Capire cos'è una gara di singolo e di doppio (1/2 campo)

### OBIETTIVI DI ORDINE FISICO:

- Sviluppare e migliorare le capacità coordinative
- Migliorare la capacità di spostarsi verso la palla e trovare un buon equilibrio per colpirla dopo aver decelerato
- Sviluppare il senso del ritmo

## SAT

L'attività di preparazione sarà volta al miglioramento delle capacità coordinative ed in parte a quelle organico-muscolari in modo da migliorare la capacità di colpire la palla e le azioni di gioco. A differenza del ciclo precedente, quindi, sarà maggiormente approfondito l'aspetto tecnico.

### OBIETTIVI TECNICI:

- Eseguire tutti i colpi di base del tennis curandone l'aspetto tecnico, la spinta degli arti inferiori e gli spostamenti a corto e medio raggio in tutte le direzioni
- Eseguire il servizio con l'impugnatura continental
- Palleggiare con il maestro a 3/4 e con il maestro ed i compagni in lungolinea e diagonale, utilizzando palle mid e normali
- Gare a punti

### OBIETTIVI TATTICI:

- Imparare le norme che regolano il tennis
- Sapere effettuare scelte tattiche in fase di partita
- Giocare singolo e doppio con regola del no-advantage a 3/4 e tutto campo

### OBIETTIVI DI ORDINE FISICO:

- Sviluppare e migliorare le capacità coordinative
- Sviluppare le capacità organico muscolari
- Migliorare la capacità di spostarsi verso la palla (spostamento a corto e medio raggio)

## AGONISTICA

L'attività di questo ciclo è più delimitata e specialistica.

Le varie esercitazioni generali e speciali saranno organizzate curando la precisione tecnica e tattica

### OBIETTIVI TECNICI:

- Eseguire tutti i colpi di base del tennis curando l'aspetto tecnico, il piazzamento e la spinta degli arti inferiori, con spostamenti a corto, medio e lungo raggio
- Rotazioni ed angolazioni strette
- Servizio piatto, lift e slice
- Risposta alla battuta
- Palleggiare con maestro e compagni a tutto campo in lungolinea e diagonale
- Gare a punti in diverse situazioni di gioco

### OBIETTIVI TATTICI:

- Sapere indirizzare la palla in tutte le direzioni del campo
- Gare di singolo e di doppio

### OBIETTIVI DI ORDINE FISICO:

- Migliorare le capacità coordinative ponendo l'accento sulle capacità di reazione, di velocità e di accelerazione.
- Stimolare la capacità di resistenza di tipo aerobico e gradualmente quella di tipo anaerobico
- Sviluppare la forza veloce e la mobilità articolare

## **ACCADEMIA**

Lavoro individualizzato di formazione del giocatore, con approfondimenti tecnici e allenamenti finalizzati. L'obiettivo sarà di creare le basi per l'introduzione dell'atleta al professionismo tennistico.

Tutta la programmazione sarà personalizzata secondo le capacità, la disponibilità di tempo e le esigenze del giocatore.

***L'ATTIVITÀ DI TUTTI I GRUPPI SARÀ SCANDITA DA UNA PROGRAMMAZIONE MENSILE CON TRE SETTIMANE DI LAVORO ED UNA DI TEST DI VERIFICA, TRANNE DICEMBRE E MAGGIO, MESI IN CUI AVREMO I TORNEI DI NATALE E DI FINE CORSO.***

***ORGANizzeremo per tutti amichevoli con altri circoli e manifestazioni di giochi e gare tennistiche nei week end.***

***PER I GRUPPI PARTICOLARI VI SARANNO AMICHEVOLI, MATCH (MATCH ANALYSIS + VIDEO E FOTO RIPRESA) CON FORMULA WEEK END ED ACCOMPAGNAMENTI AI VARI TORNEI.***

## **CERTIFICATI MEDICI**

Tutti gli allievi dovranno essere provvisti **tassativamente** del certificato medico di stato di buona salute per le attività sportive non agonistiche in originale da consegnare in Segreteria Tennis prima dell'inizio dei Corsi; tale certificato dovrà avere validità da settembre 2017 sino a fine corsi 2018.

Gli allievi dei corsi Accademia, Agonistica e Pre Agonistica dovranno essere in possesso del certificato medico di idoneità alla pratica agonistica del tennis; ai suddetti allievi verrà consegnata la tessera **FIT** che consentirà la partecipazione ai tornei ed ai campionati a squadre.

## **TESSERA DI INGRESSO**

Agli allievi **NON** soci iscritti ai corsi, sarà rilasciata una tessera a tempo (costo €.10.00), che consentirà l'accesso al Club sia all'allievo che al rispettivo accompagnatore, nei soli giorni e nella sola fascia oraria di svolgimento del proprio corso. L'importo della tessera non è inserito nelle quote di iscrizione e sarà versato contestualmente al saldo della quota.

Agli accompagnatori (NON soci) degli allievi soci o figli di soci in età non associabile iscritti ai corsi, sarà rilasciata una tessera a tempo (costo €.10.00), che consentirà l'accesso al Club dell'accompagnatore nei soli giorni e nella sola fascia oraria di svolgimento del proprio corso. Tale tipologia di tessera (da non confondere con quella rilasciata alle "TATE" o "Baby Sitter") non consentirà l'accompagnamento del bambino in aree diverse dallo svolgimento del corso (ad esempio: sala bambini, all'area giochi esterna ecc.)

**Le tessere rilasciate l'anno precedente sono valide anche per gli iscritti ai corsi 2017/2018**

## **STAFF TECNICO 2017-2018**

Franco Bonaiti D.T.	Maestro Nazionale
Daniel Panajotti (Consulente)	Tecnico Nazionale
Roberto Gherzi	Maestro Nazionale
Pier Giorgio Pisano	Maestro Nazionale
Daniele Viola	Istruttore 2° grado
Fulvio Signaroldi	Istruttore 1° grado
Marco Campanella	Istruttore 1° grado
Filippo Carrassi	Istruttore di 1° grado
Marco Gabrielli	Istruttore Tennis 2° grado
	Preparatore Atletico 2° grado

# Attività rivolta e riservata ai soci effettivi

## CLINIC STRONGER TENNIS

"**STRONGER Tennis Power Training**" è un sistema unico di miglioramento del gioco, pensato e sviluppato specificatamente per i tennisti amatoriali, che attraverso le Clinic tematiche, ti fa allenare esattamente come i giocatori professionisti, qualsiasi sia il tuo livello di gioco e qualsiasi sia il tuo obiettivo.

Le Clinic Stronger Tennis prevedono sempre la presenza in campo di 1 coach, 1 sparring partner ed 1 preparatore atletico.

Per alcuni eventi speciali, denominati PRO STRONGER TENNIS si avvale della collaborazione di campioni.

Gli eventi STRONGER TENNIS vengono organizzati allo Sporting ed in diverse altre location.

Il palinsesto degli eventi viene pubblicato con circa 30 giorni di anticipo nel sito [www.stronger-tennis.com](http://www.stronger-tennis.com)

## CORSI ADULTI SERALI

Corsi Adulti serali rivolti a giocatori e giocatrici di ogni livello tennistico.

Le lezioni si terranno il martedì sera nella fascia oraria compresa fra le ore 19.00 e le ore 21.00.

I gruppi saranno composti da massimo 4 allievi per campo.

I corsi inizieranno martedì 10 ottobre 2017 e termineranno il 19 dicembre 2017 e ricominceranno martedì 9 gennaio 2018 e si concluderanno definitivamente il martedì 27 marzo 2018. I costi, comprensivi della quota campo sono i seguenti:

1° tranche di 11 lezioni di 60' in gruppi di 4 allievi (campi coperti) € 187

2° tranche di 12 lezioni di 60' in gruppi di 4 allievi (campi coperti) € 204

Per ogni ulteriore informazione e per le iscrizioni rivolgersi direttamente in segreteria Tennis o via e mail a: [asdbonaiti@gmail.com](mailto:asdbonaiti@gmail.com)

## CLASSIFICA MOBILE SOCIALE

Le varie classifiche sociali ogni anno vengono compilate in base ai risultati conseguiti nei tornei sociali.

## SCUOLA TENNIS BONAITI

Maestro Franco Bonaiti: Tel. 334.7636229

Segreteria: Tel. 391.7210529

Email [asdbonaiti@gmail.com](mailto:asdbonaiti@gmail.com)

Scuola e Accademia Tennis, Corsi Adulti e Classifica mobile, allo Sporting Club Milano 2, sono gestiti dalla

**"Associazione Scuola Tennis Bonaiti"**.

Tutte le operazioni, comprese le attività di segreteria e gli incassi delle quote relative, sono espletate direttamente dalla stessa presso l'ufficio maestri.

### ORARI SEGRETERIA:

LUN – GIO 16.00 – 19.00

VEN 09.00 – 12.00

