

Germano Pedrazzi . Sabina Da Ponte . Claudio Bortoletto
Roberto Gabelli . Andrea Manarini . Omar Fiorenzato



tennis

CLINIC



Tecnica e preparazione fisica
Tattica e preparazione mentale



*Il tennis Clinic è aperto
a **giocatori e giocatrici**
di ogni livello.*

*Ad ogni partecipante
verrà inviato il materiale
didattico trattato durante
il tennis clinic e
consegnato un gadget
Eurosporting.*

18 febbraio

Gioca in modo semplice e senza errori

Attraverso la conoscenza della tecnica corretta dei colpi impara a ridurre il tuo margine di errore e a trovare la confort zone in campo.
(Il lavoro verrà sviluppato a cesto e in palleggio)

15 aprile

La partita: tattica e strategia

Come affrontare una partita con il corretto approccio fisico, tecnico e mentale - presenza di un mental coach della FIT.
(Esercizi e prove di gioco per sviluppare il giusto approccio al match)

17 giugno

La preparazione atletica specifica nel tennis

riscaldamento fisico - esercizi in campo a corpo libero e con palle e racchetta - presenza di un preparatore atletico.
(Prove pratiche in campo con focalizzazione sul gioco di gambe e tecnica degli spostamenti)

23 settembre

Il servizio come arma di gioco e non come punto debole

Le varie tipologie di rotazione, le diverse angolazioni e la differenza tra prima e seconda palla.
(I diversi tipi di servizio verranno messi in pratica in partita e allenamenti al cesto)

4 novembre

I colpi d'attacco in top spin ed in slice da fondo e la volee di chiusura

Discesa a rete consapevole o indotta.
(I colpi verranno trattati in partita di singolo e doppio)

Programma tipo

9.00 introduzione dell'argomento
9.30 allenamento tecnico
11.00 break con frutta e bibita energetica (offerta)
11.10 allenamento con applicazione della lezione
13.00 fine corso

Info e iscrizioni

ASD Eurotennis Club - Viale del Benessere, 29 - Cordenons (PN) - T 0434.581173 - www.euro-sporting.it - eurosporting@euro-sporting.it