



PROGRAMMA TECNICO/TATTICO

TENNIS STAGE MADONNA DI CAMPIGLIO

VENERDI':

1. Il corretto sviluppo della catena cinetica nell'esecuzione dei colpi a rimbalzo;
2. L'equilibrio nei colpi a rimbalzo (posizione atletica, stance, ampiezza degli appoggi);
3. L'utilizzo delle traiettorie e delle angolazioni.

SABATO MATTINA:

1. Timing relativo e la velocizzazione del movimento in avanti;
2. Il gioco al volo: impugnature, preparazione e split-step;
3. Le zone del campo: difesa, costruzione e attacco.

SABATO POMERIGGIO:

1. La tecnica degli spostamenti: corsa direzionale, corsa laterale e mid-point;
2. Servizio e risposta;
3. Schemi combinati di gioco (colpi a rimbalzo, attacco e volee).

DOMENICA:

Esercitazioni a punti.