

STAGE DE COMPETICIÓ I COMPETICIÓ BASE

Del 26 de juny al 28 de juliol



INTRODUCCIÓ

L'estiu és una època de la temporada **clau** per al nostre **grup de competició**, és temps de conuiuure durant moltes estones amb els nostres jugadors/es i acompanyar-los en les competicions que fan setmanalment. Degut a aquest fet, el programa personal de cada jugador s'adapta a l'exigència de la competició que tingui cada dia.

La importància de la **preparació física**, la **bona alimentació** i el **descans** és molt important. Per aquesta raó hem elaborat un programa molt complet perquè tots els alumnes de l'escola puguin gaudir d'un estiu ple de tennis i d'amics.

Aquest *stage* està clarament orientat a aquells alumnes que, segons criteri tècnic, tenen unes habilitats **tècniques, tàctiques, físiques i mentals** destacades, amb l'objectiu de potenciar-les per aconseguir millorar el seu nivell de tennis.

Es dona continuïtat, exclusivament, al treball realitzat durant la temporada regular, amb l'objectiu de posar-la en pràctica en els diferents campionats del **Circuit d'estiu** i dels **Campionats de Catalunya**.



PROGRAMA DIARI COMPETICIÓ A

El programa personal de cada jugador s'adaptarà a l'exigència de la competició que tingui cada dia.

Es faran 2 grups, seguint els criteris d'edat i nivell de joc.

9.00 12.30	Tenis + preparació física
12.30 13.30	Xerrada + piscina + dutxa
13.30 15.00	Dinar + Descans
15.00 16.00	Visualització de vídeos dels jugadors, de situacions de competició...
16.00 18.00	Entrenament tècnic + partits

En cas que LA DIRECCIÓ DE L'ESCOLA necessiti fer un tercer grup pel volum d'inscrits, s'adequarà dins de l'horari de matí.

TENIS A PISTA (matí)

- Escalfament
- Controls (piloteig) des del fons de la pista i en la volea. Estàtics i canviant direccions.
- Exercicis tàctics.
- Entrenament del servei i de la restada.
- Punts amb objectius tàctics i mentals.

TENIS A PISTA (tarda)

- Treball específic de cada cop o aspecte tàctic en particular.
- Partits d'entrenament.

PROGRAMA DIARI COMPETICIÓ BASE

El programa personal de cada jugador s'adaptarà a l'exigència de la competició que tingui cada dia.

Es faran 2 grups, seguint els criteris d'edat i nivell de joc.

9.00 10.30	Preparació física
10.30 11.30	Piscina
11.30 12.00	Esmorzar al bosc
12.00 13.30	Tenis
13.30 15.00	Dinar + Descans
15.00 16.00	Activitat extra
16.00 18.00	Entrenament tenis

En cas que LA DIRECCIÓ DE L'ESCOLA necessiti fer un tercer grup pel volum d'inscrits, s'adequarà dins de l'horari de matí.

OBJECTIUS DE L'STAGE

- Desenvolupar al màxim les qualitats tècniques de cada jugador/a, mitjançant el treball individualitzat o en petits grups (tant al matí com a la tarda).
- Aconseguir solidesa en el piloteig a través d'exercicis de control estàtic o amb canvis de direcció.
- Reproduir situacions reals a través d'exercicis amb punts, amb objectius tàctics i mentals molt concrets.
- Instaurar hàbits esportius saludables i la millora de la condició física, així com la prevenció de lesions, tot desenvolupant de les condicions físiques bàsiques.
- Contribuir a la formació personal de l'alumne, inclòs l'aprenentatge d'actituds i valors positius que podran traslladar a altres àmbits de la seva vida.
- Consolidar o ampliar en els jugadors un sistema de joc definit adaptat a les seves característiques personals.
- Facultar als jugadors del planter per formar part dels equips del Club en les seves diferents categories i preparar-los per assolir un rendiment òptim en competicions de major importància.
- Instaurar el sentit de compromís i responsabilitat dels seus integrants en diferents aspectes esportius i socials, vinculant-los a la vida social del Club.

CAMPIONATS

	Campionat	Club	Tancament inscripció
Setmana 1 26/6-30/6	Pere Masip	Cercle Sabadellès	19/6
Setmana 2 3/7-7/7	Pere Masip	UP Cornella	26/6
	Campionat de Catalunya Sub-13	Mataró	26/6
Setmana 3 10/7-14/7	Pere Masip	Set Ball	3/7
Setmana 4 17/7-21/7	Pere Masip	Set Ball	10/7
	Campionat de Catalunya Sub-15	CT Lleida	10/7
Setmana 5 24/7-30/7	Pere Masip	CT Sabadell	17/7
	Campionat de Catalunya Sub-11	CT Barà	17/7

NORMATIVA

1. Ambdós torns d'entrenament arrencaran amb puntualitat a les 9.00. El punt de trobada serà la pista 9. La recollida, segons el torn escollit, també es farà en el mateix punt.
2. Cal portar un petit esmorzar per l'estona del matí que destinarem a aquest àpat. Aquesta estona de descans es farà al bosc gran del club.
3. El dinar és optatiu i per comprar el tiquet s'ha de demanar a la recepció del club. El preu és de 8 € per dia. Estaran permeses les carmanyoles, sempre avisant al responsable de l'stage amb antelació. L'hora de dinar al club serà les 13.00.
4. Per formalitzar la inscripció dels campionats, aquest estiu us donem l'opció de gestionar les inscripcions des de la direcció. És molt important avisar amb un mínim de 15 dies per formalitzar-la.
5. Material i vestimenta:
Quan els jugadors van a un campionat, han de portar a la bossa tots els elements que puguin ser necessaris per passar un dia fora del club competint:
 - Com a mínim, dues raquetes degudament encordades.
 - Gorra
 - Roba de recanvi
 - Aigua (de casa, molt important en situació de Covid), o alguna beguda isotònica.
 - Plàtan o alguna barra de cereals com a reforç alimentari.
 - Diners per si s'ha de dinar en un altre club (10 € és el preu mitjà del menú)
 - A banda del material per la competició, cada dia ens banyarem a la piscina, per tant, necessitaran banyador, tovallola i sabatilles de piscina.

Demaneu que en el cas que el vostre fill/a tingui al·lèrgies, hagi de prendre medicaments o sigui important conèixer certes dades mèdiques, ens ho feu saber el més aviat possible, si no ho heu fet en el moment de fer la inscripció.

Per a qualsevol pregunta o qüestió sobre el vostre fill, sempre tindreu l'equip tècnic a la vostra disposició.

En el cas de que algun familiar necessiti posar-se en contacte amb el vostre fill/a, us demanem que primer s'avisí al coordinador de l'stage, Jimmy Knuckey al telèfon 697 528 467.

PREUS

Stage de competició

Preu per setmana

Matí <i>amb acompanyament</i>	185€
Tot el dia <i>amb acompanyament</i>	225€

* la inscripció al campionat de cada setmana es cobrarà a part.

** la participació en un Campionat de Catalunya durant el mes de Juliol, inclourà l'acompanyament al campionat durant tot el dia.

Stage de competició base

Preu per setmana

Matí <i>amb acompanyament</i>	215€
Tot el dia <i>amb acompanyament</i>	265€

* la inscripció al campionat de cada setmana es cobrarà a part.

** les opcions 1 i 2 inclouen acompanyament al campionat de cada setmana durant tot el dia.

INSCRIPCIONS

ACTIVITATS

Les inscripcions es realitzaran a través de l'app del club i seran d'aplicació els següents descomptes:

- -10% de descompte a partir del tercer germà.
- -10% de descompte a partir de la tercera setmana*

** No aplicable a setmanes addicionals, contractades a posteriori.*

Es facturarà el 50% de l'activitat en el moment de la inscripció i la resta, en la següent facturació.

En cas de baixa, un cop facturat, no es retornarà l'import de la inscripció.



