

# Escola de tennis

Nens i joves de 8 a 16 anys

**Stage de tennis de Competició**

27, 28, 29 i 30 de desembre 2013

Entrenament intensiu amb l'objectiu de potenciar les qualitats tennístiques i humanes de cada alumne en particular, per augmentar el seu rendiment en la competició. Es treballaran tots els aspectes que intervenen en el joc: tècnic, tàctic, físic, psicològic.



## Instal·lacions



6 pistes de terra batuda  
1 frontó, 1 squash, gimnàs,  
sala de jocs amb tennis taula,  
billar, dards, TV,...

## Entrenaments

- 4 hores entrenament diari a la pista
- 1 hora de preparació física al dia (programa personalitzat)
- 1 partit al dia
- Anàlisi en vídeo del propi moviment

## Professors titulats

Els entrenaments seran impartits per professors titulats de tennis, amb experiència formativa en alta competició i amb experiència en educació física i esport.

## Stage de 4 dies

- **Arribada** a Eurostage divendres 27 de desembre a les 9 h.
- **Sortida** el dilluns 30 de desembre a les 13 h., abans de dinar.



**Porta un amic i tindràs un regal sorpresa!!!!**

## Serveis



- **Entrenaments i activitats**
- **Allotjament** en habitacions sobre les pistes de tennis.
- **Pensió completa:** esmorzar, dinar, berenar i sopar.
- **Preu: 190 €** tot inclòs

## Programa

H	Divendres 27	Dissabte 28	Diumenge 29	Dilluns 30
7:45		Bon dia!	Bon dia!	Bon dia!
8:00		Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar
8:45	Benvinguda	Pista: tècnica (el cop de revés)	Pista: tècnica (volea, smash, saque)	Torneig express
10:00	Entrenament integral a pista: tècnic (el cop de dreta) + preparació física	Preparació Física: flexibilitat + coordinació	Preparació Física: desplaçaments + velocitat	Torneig express
11:00	Pista: tecnico-tàctic	Pista: tecnico-tàctic	Pista: tecnico-tàctic	Entrega de premis
12:30	Dutxa	Dutxa	Dutxa	Dutxa
13:00	Dinar	Dinar	Dinar	A reveure!
14:00	Migdiada	Migdiada	Migdiada	
15:00	Partits de Competició	Partits de Competició	Partits de Competició	
17:30	Berenar	Berenar	Berenar	
18:00	Campionat de tennis taula	Campionat de squash	Campionat de dards	
20:00	Dutxa	Dutxa	Dutxa	
20:30	Sopar	Sopar	Sopar	
21:15	Temps lliure	Cine	Temps lliure	
23:00	Bona nit!	Bona nit!	Bona nit!	

## Mapa

### Com arribar-hi?

