

## SETTORE AGONISTICO

**ASSI GIGLIO ROSSO PER IL SETTORE AGONISTICO SI AVVALE DELLA COLLABORAZIONE DI UN EDUCATORE MENTALE E DI UN EDUCATORE ALIMENTARE QUALIFICATO F.I.T.**

### Programma Preagonistico

Il Programma Preagonistico si articola in varie fasi di allenamento integrato Tennis + Preparazione Atletica, ideale per la formazione e l'allenamento di allievi che vogliono migliorare il proprio livello tennistico ed avviarsi gradatamente all'agonismo. Il programma è specializzato e si sviluppa attraverso metodi di insegnamento tecnici e tattici fra i più innovativi oggi esistenti. Il contenuto fondamentale del Programma non varia tra i diversi gruppi di allievi.

#### LEZIONI

Le lezioni avranno la durata minima di 180'.

### Programma Agonistico

Rivolto ad allievi che avendo particolari attitudini fisico - tecniche alla pratica agonistica del tennis desiderino iniziare una attività agonistica continuativa . Tali allievi frequenteranno gli allenamenti con orari flessibili a seconda delle necessità tecniche e dei periodi agonistici. Il programma prevede la programmazione dei tornei. Il lavoro è basato su criteri di allenamento e di formazione sportiva professionali.

#### LEZIONI

Le lezioni avranno la durata minima di 180'.

#### ORARI

Saranno stabiliti dai Maestri in base alle esigenze di livello, nel periodo compreso tra le ore 14:30 e le ore 19.00. Gli allievi, in tenuta sportiva, sono tenuti a presentarsi al campo 5 minuti prima dell'inizio della lezione.

### QUOTE DI ISCRIZIONE\* E FREQUENZA

#### Corso Preagonistico – da 2 a 3 allenamenti settimanali

PROGRAMMA BASIC - 2 allenamenti settimanali

€ 70,00\* + € 880,00 = € 950,00

PROGRAMMA MID - 3 allenamenti settimanali

€ 70,00\* + € 1030,00 = € 1100,00

#### Corso Agonistico – da 2 a 5 allenamenti settimanali

PROGRAMMA EXPERT BASIC - 2 allenamenti settimanali

€ 70,00\* + € 880,00 = € 950,00

PROGRAMMA EXPERT - 3 allenamenti settimanali

€ 70,00\* + € 1030,00 = € 1100,00

PROGRAMMA ADVANCE - 4 allenamenti settimanali

€ 70,00\* + € 1230,00 = € 1300,00

PROGRAMMA ADVANCE PLUS - 5 allenamenti settimanali

€ 70,00\* + € 1430,00 = € 1500,00



# ASSI



## Giglio Rosso

# Le

# Scuole di Sport

www.assigligiorosso.it



Viale Michelangelo, 64 - 50125 Firenze

Tel: 055 6812686 - 055 6810749

info@assigligiorosso.it - www.assigligiorosso.it - Facebook: ASSI Giglio Rosso 1922

# TENNIS

## Junior Team

## SCUOLA TENNIS PER BAMBINI E RAGAZZI

*Riconosciuta dalla Federazione Italiana Tennis*

ASSI Giglio Rosso promuove per bambini e ragazzi corsi di tennis principianti, di perfezionamento e agonistici, organizzati secondo le modalità ed i programmi indicati:

### ISCRIZIONI

Si ricevono presso la Segreteria Generale dell' ASSI Giglio Rosso, V.le Michelangelo 64 tutti i giorni feriali dalle 9,30 alle 19,00 e il sabato dalle 9,30 alle 13,30. La quota di iscrizione (\*) comprende un omaggio, latessera F.I.T. e la possibilità di prenotare ed usufruire personalmente dei campi da tennis all'aperto al prezzo di € 4,00 l'ora. Per motivi contabili l'intero pagamento del corso deve essere effettuato al momento dell'iscrizione. Importi superiori a € 400,00 potranno essere suddivisi in due rate pagabili esclusivamente tramite S.D.D. (addebito diretto in conto corrente bancario).

Tutti gli iscritti saranno tesserati F.I.T. e coperti da Assicurazione. Sono previste quote ridotte per familiari Soci e dipendenti ASSI Giglio Rosso, Enti convenzionati e nuclei familiari (tre persone ed oltre) N.B.: i corsi sono a numero chiuso. Qualora si raggiungesse il limite di iscrizioni programmato sarà data precedenza agli ex allievi che si iscrivano entro il 09 settembre 2019. Dopo quella data sarà seguito l'ordine cronologico delle iscrizioni.

### PERIODO

#### S.A.T.

dal 09 settembre 2019 al 12 giugno 2020.

Nei mesi estivi saranno organizzati corsi con frequenza flessibile

#### SETTORE AGONISTICO

dal 09 settembre 2019 al 30 giugno 2020

Nei mesi estivi saranno organizzate settimane di allenamento intensivo con flessibilità di frequenza e di orari in sintonia con la programmazione agonistica

#### CERTIFICAZIONE MEDICA

Per la partecipazione ai corsi della S.A.T. è obbligatoria la certificazione medica di idoneità alla pratica sportiva NON AGONISTICA, rilasciata dal proprio medico curante (L.R. 35/2003 e succ. mod.). Per il SETTORE AGONISTICO è obbligatoria quella di idoneità alla pratica sportiva AGONISTICA rilasciata, previo richiesta della Società, da un Istituto accreditato.

#### ABBIGLIAMENTO

Gli allievi dovranno essere provvisti di abbigliamento sportivo (preferibilmente quello societario) e scarpe da tennis per campi in terra battuta; per gli iscritti al corso propedeutico le racchette saranno fornite dalla Società

#### GENERALITA'

I corsi si effettueranno sui campi all'aperto o nei campi coperti da pallone pressostatico. Ad ogni lezione di tennis è abbinata una lezione di preparazione atletica, intesa come parte integrante del corso di tennis. In caso di inagibilità dei campi per tutti i corsi sono previste lezioni di recupero. Tutti i corsi hanno frequenze variabili scelte dagli allievi

## SCUOLA TENNIS per BAMBINI E RAGAZZI ASSI GIGLIO ROSSO APPLICA IL PROGRAMMA TECNICO DELLA FEDERAZIONE ITALIANA TENNIS DENOMINATO FIT JUNIOR PROGRAM

La FIT ha varato un nuovo sistema nazionale di valutazione didattica e di certificazione della qualità dell'apprendimento denominato "FIT Junior Program". L'obiettivo della novità è duplice: da un lato la FIT intende creare un sistema di apprendimento più moderno e divertente; dall'altro intende dotarsi degli strumenti necessari a monitorare costantemente e in modo oggettivo il livello qualitativo delle Scuole Italiane e dei suoi atleti.

I livelli previsti dal FJP sono quattro

**Livello Delfino**

**Livello Cerbiatto**

**Livello Coccodrillo**

**Livello Canguro**

### Programma Minitennis

Il programma Minitennis è rivolto a tutti i bambini dai 4 ai 12 anni. La finalità del programma è quella di favorire lo sviluppo delle capacità coordinative attraverso un approccio ludico al tennis: L'esigenza primaria dei bambini è quella di giocare ed il Minitennis è soprattutto un gioco guidato da un Maestro con alcune semplici regole da imparare, da fare insieme agli altri bambini e che aiuta lo sviluppo fisico e mentale. Gli spazi ed i materiali sono dimensionati in modo tale che il bambino si trovi a suo agio e abbia a che fare con un mondo su misura: racchette corte, minireti, palle di spugna e di gommapiuma, coni, palline depressurizzate e minicampi adatti allo scopo mettono in condizione i giovani allievi di prendere confidenza con il proprio corpo e con lo spazio. Le attività sono organizzate basandosi sui seguenti punti: 1) La familiarizzazione con spazi, attrezzi e compagni - 2) L'insegnamento induttivo dei movimenti attraverso la proposta di situazioni tattiche - 3) I giochi in area attrezzata per lo sviluppo delle capacità coordinative - 4) L'apprendimento delle regole e le giornate di gare per lo sviluppo dello spirito sportivo - 5) L'animazione attraverso feste, gite, riprese video

### Programma Junior

Il programma Junior è rivolto a tutti i ragazzi dai 13 ai 18 anni, di tutti i livelli e con le più diverse motivazioni. Gli obiettivi del programma Junior sono l'educazione allo sport, l'insegnamento tennistico, la formazione fisica. Esso si realizza attraverso una progressione didattica basata sul divertimento, lo sviluppo dello spirito agonistico e sportivo, la trasmissione della consapevolezza di appartenere ad un gruppo. Le attività saranno organizzate basandosi sui seguenti punti: 1) L'insegnamento mirato all'acquisizione di solide basi tecniche - 2) I punti guidati per apprendere la tattica e la strategia - 3) I giochi sportivi per sviluppare armoniosamente il corpo in modo piacevole - 4) La competizione con una giornata al mese dedicata esclusivamente alla gara e all'arbitraggio - 5) L'animazione attraverso feste, gite, riprese video

## LEZIONI

Le lezioni avranno la durata di 90'.

## ORARI

Saranno stabiliti dai Maestri in base alle esigenze di livello, nel periodo compreso tra le ore 14:30 e le ore 19:00. Gli allievi, in tenuta sportiva, sono tenuti a presentarsi al campo 5 minuti prima dell'inizio della lezione.

## QUOTE DI ISCRIZIONE\* E FREQUENZA S.A.T.

**(Scuola Avviamento Tennis – Minitennis e addestrativo)**  
da 1 a 3 volte settimanali.

PROGRAMMA SMALL - 1 allenamento settimanale

€ 70,00\* + € 430,00 = € 500,00

PROGRAMMA MEDIUM - 2 allenamenti settimanali

€ 70,00\* + € 630,00 = € 700,00

PROGRAMMA LARGE - 3 allenamenti settimanali

€ 70,00\* + € 730,00 = € 800,00

