



STAGE DE TENIS VERANO 2010

INSTALACIONES:

En el CAR (Centro de Alto Rendimiento) de Sant Cugat del Valles a 15km de Barcelona, Riba Competición tiene un acuerdo de uso de instalaciones del CAR para la práctica del tenis desde hace 13 años. El Car es un Centro de preparación de deportistas que dispone para la práctica del tenis de 4 pistas cubiertas y 2 pistas de tierra batida. También, dispone de comedores y residencia para la estancia de los deportistas en el mismo Centro, al igual que un servicio médico deportivo para cualquier lesión o enfermedad. Para mas información: www.car.edu

FECHAS:

El Stage de Verano dura 6 semanas, lo recomendable son entre 2 y 3 semana para poder desarrollar todo el programa correctamente. Las primeras 5 semana son del 28 de Junio hasta el 30 de Julio, y la última semana del 30 de Agosto al 3 de septiembre:

- 1ª Semana: Lunes 28 de Junio al Viernes 2 de Julio
- 2ª Semana: Lunes 7 de Julio al 11 de Julio
- 3ª Semana: Lunes 12 de Julio al 16 de Julio
- 4ª semana: Lunes 21 de Julio al 25 de Julio
- 5ª semana: Lunes 26 de Julio al 30 de Julio
- 6ª semana: Lunes 30 de Agosto al viernes 3 de Septiembre

PROGRAMA:

DE 8 A 10HRS

Entrenamiento técnico en pista. El objetivo es enseñar los conceptos técnicos más importantes del juego del tenis (derecha-revés-saque). Se analizará el gesto técnico de cada alumno y se detectará si cumple los principios biomecánicos correctos (cada día se tocará un objetivo técnico).

DE 10 A 10:30 HRS

Haremos un descanso para poder comer alguna cosa (fruta, mini bocadillo, frutos secos) y reponer energías. Importante que en casa hayan realizado un buen desayuno con mucha hidratación, cereales.

DE 10:30 A 12:30 HRS

Dividiremos las 5 sesiones semanales en 3 áreas:

- *Inglés*: 2 días a la semana haremos clase de inglés. Las sesiones de inglés se harán con el objetivo de aprender vocabulario y situaciones de partidos relacionados con el tenis. La primera sesión será en aula (teórica) y la segunda será en pista y mas práctica.
- *Videos*: Haremos 1 sesión de video, mostrando a los mejores jugadores del mundo, su técnica, sus puntos fuertes, su actitud. El poder parar el momento del golpeo, repetirla. Es una herramienta de trabajo muy positiva para los alumnos