



## ALLO CHAMPAGNAT



### PROGRAMMA TENNIS LEZIONI PRIVATE ESTATE - AUTUNNO 2010 Per bambini, ragazzi e adulti

#### Programma base su 5 lezioni:

- 1° lezione      TECNICA DEL DIRITTO,      IMPUGNATURA,  
PROGRESSIONI, PALLEGGI
- 2° lezione      TECNICA DEL ROVESCIO, IMPUGNATURA A UNA  
MANO O BIMANE, PROGRESSIONI, PALLEGGI
- 3° lezione      TECNICA DEL SERVIZIO,      IMPUGNATURA,  
PROGRESSIONI, ESERCITAZIONI
- 4° lezione      COLPI DI VOLO: SMASH E VOLEE
- 5° lezione      RIPASSO DEI COLPI, PARTITA

#### Programma tecnico avanzato su 5 lezioni:

- Esercitazioni a cesto:      DIRITTO, ROVESCIO e SVENTAGLIO
- Esercitazioni a cesto:      VOLEE E SMASH
- Esercitazioni a cesto:      SERVIZIO PIATTO, SLICE, LIFT
- Esercitazioni a cesto:      SCHEMI DI DIFESA E ATTACCO
- Esercitazioni a cesto:      TATTICHE DI GIOCO APPLICATE ALLA  
PARTITA

Per le iscrizioni rivolgersi alla reception del Centro  
Sportivo Champagnat tel 010.311105 - 010.3696751/2/3

Per la definizione dei giorni ed orari, contattare  
direttamente l'istruttore MAURIZIO QUINTI  
(333.4334921 - 010.3451256 oppure presso i campi da  
tennis).

