

GLI STAGE ESTIVI 2019

La Figs Academy propone per l'estate 2019 una serie di stage di approfondimento, che si svolgeranno presso il **Centro Tecnico Federale Figs di Riccione**, rivolti a tutti i giocatori di ogni età e livello.

E' inoltre possibile, previa richiesta, svolgere **stage personalizzati**, in date diverse da quelle previste. Per info e costi, contattare l'indirizzo email academy@federsquash.it – oppure telefonare allo 0541 79 08 94

Stage - Comandare il gioco

Data: 6-7 luglio 2019

Età: 15+ **Livello:** Tutti

Tecnici: Marcus Berrett, Tim Simpson

Partecipanti: Massimo 12

Obiettivo: L'obiettivo è quello di "dotare" ogni giocatore degli "strumenti" di cui hanno bisogno per "comandare" il gioco. Se controlli l'avversario, controlli gli scambi, se controlli gli scambi, vinci la partita.

Contenuti Generali: Controllare la zona T - Cambiare l'altezza e la velocità - Varietà dei colpi - Spiazzare il movimento dell'avversario – Video Analisi

Programma tipo – da sabato 6 a domenica 7 luglio:

09.30 - Benvenuto e presentazione

10.00 > 12.00 - Attività in campo

12.00 > 15.00 – Pausa Pranzo

15.00 > 15.45 – Workshop e approfondimenti

15.45 > 17.00 – Attività in campo

17.00 Chiusura della giornata

Costo partecipazione stage: € 140,00

Iscrizioni entro il 28/06/2019 – email academy@federsquash.it

Nella quota di iscrizione è prevista una t-shirt ed un kit di materiale tecnico. **Non è incluso il costo di tesseramento alla Figs (obbligatorio ai fini della partecipazione).**

Stage - Come Migliorare (1)

Data: 15-19 luglio 2019

Età: 15+ **Livello:** Tutti

Tecnici: Marcus Berrett, Tim Simpson

Partecipanti: Massimo 12

Obiettivo: Come migliorare è una domanda che interessa tutti. Durante questo stage daremo ai giocatori la consapevolezza di quello che hanno bisogno per diventare i migliori giocatori possibili. Affronteremo gli aspetti tecnici, tattici, mentali e fisici del gioco, insieme alla nostra filosofia di allenamento e di pratica che offre a tutti i giocatori le migliori possibilità di successo.

Contenuto: Filosofia di allenamento e della pratica / Tecnica – Imparare attraverso i sensi / Tattica – Consapevolezza, Colpo giusto, momento giusto, Comandare gli scambi / Fisico – I requisiti fisici dello squash, Flow / Mentale – Mentalità Vincente

Programma tipo - da lunedì 15 a venerdì 19 luglio:

09.30 - Benvenuto e presentazione

10.00 > 12.00 - Attività in campo

12.00 > 15.00 – Pausa Pranzo

15.00 > 15.45 – Workshop e approfondimenti

15.45 > 17.00 – Attività in campo

17.00 Chiusura della giornata

Costo partecipazione stage: € 350,00

Iscrizioni entro il 05/07/2019 – email academy@federsquash.it

Nella quota di iscrizione è prevista una t-shirt ed un kit di materiale tecnico. Non è incluso il costo di tesseramento alla Figs (obbligatorio ai fini della partecipazione).

Stage - Come Migliorare (2)

Data: 5-9 agosto 2019

Età: 15+ **Livello:** Tutti livelli

Tecnici: Marcus Berrett, Tim Simpson

Partecipanti: Massimo 12

Obiettivo: Come migliorare è una domanda che interessa tutti. Durante questo stage daremo ai giocatori la consapevolezza di quello che hanno bisogno per diventare i migliori giocatori possibili. Affronteremo gli aspetti tecnici, tattici, mentali e fisici del gioco, insieme alla nostra filosofia di allenamento e di pratica che offre a tutti i giocatori le migliori possibilità di successo.

Contenuto: Filosofia di allenamento e della pratica / Tecnica – Imparare attraverso i sensi / Tattica – Consapevolezza, Colpo giusto, momento giusto, Comandare gli scambi / Fisico – Requisiti dello squash, Flow / Mentale – Mentalità Vincente

Programma tipo:

09.30 - Benvenuto e presentazione

10.00 > 12.00 - Attività in campo

12.00 > 15.00 – Pausa Pranzo

15.00 > 15.45 – Workshop e approfondimenti

15.45 > 17.00 – Attività in campo

17.00 Chiusura della giornata

Costo partecipazione stage: € 350,00

Iscrizioni entro il 26/07/2019 – email academy@federsquash.it

Nella quota di iscrizione è prevista una t-shirt ed un kit di materiale tecnico. Non è incluso il costo di tesseramento alla Figs (obbligatorio ai fini della partecipazione).

Stage Pre-Italian Open Masters

Data: 17-19 settembre 2019

Età: +35 **Livello:** Tutti **Luogo:** Centro Federale, Viale Forlimpopoli 5, Riccione, Italia

Tecnici: Marcus Berrett, Tim Simpson

Partecipanti: Massimo 12

Obiettivo: Preparare i giocatori sia mentalmente che fisicamente per la competizione. Il nostro obiettivo è di aiutare i giocatori ad arrivare all'evento rilassati, pieni di fiducia e pronti ad esprimersi.

Contenuto: Ritmo e tempismo per colpi puliti e fiduciosi / Piani di gioco per gli stili di gioco diversi / Sfruttare i tuoi punti di forza ti dà le migliori possibilità di vincere / Il gioco nei Masters / Mentalità Vincente / Video Analisi

Programma tipo - martedì 17 e mercoledì 18

giovedì 19

09.30 - Benvenuto e presentazione

10.00 Presentazione

10.00 > 12.00 - Attività in campo

10.30 > 11.30 Attività in campo

12.00 > 15.00 - Pausa Pranzo

12.00 – Chiusura dello Stage

15.00 > 15.45 – Workshop e approfondimenti

15.45 > 17.00 – Attività in campo

17.00 - Chiusura della giornata

PROMO!!! Costo partecipazione stage + Iscrizione Open Masters: € 190,00

Iscrizioni entro il 30/08/2019 – email academy@federsquash.it

Nella quota di iscrizione è prevista una t-shirt ed un kit di materiale tecnico. Non è incluso il costo di tesseramento alla Figs (obbligatorio ai fini della partecipazione).