

# PROGRAMMA DEL PERFEZIONAMENTO Green/Yellow



**FEDERAZIONE ITALIANA TENNIS e PADEL**

---

## **OBIETTIVI GENERALI:**

- COSTRUIRE IL GIOCATORE COMPLETO CON L'ACQUISIZIONE DELLA TECNICA DI BASE DEI COLPI A RIMBALZO (CON E SENZA PARETE) E AL VOLO
- INTRODUZIONE DELLE SITUAZIONI E FASI DI GIOCO
- CONSOLIDARE LA TECNICA DI BASE
- GARANTIRE IL PRINCIPIO DI DISTRIBUZIONE DELLA PRATICA

## **ORGANIZZAZIONE**

**1° GIORNO** – *DOMENICA* – FORMAZIONE DEI GRUPPI

**2° GIORNO** – *LUNEDÌ* – **GIOCATORE DIFENSIVO**

**3° GIORNO** – *MARTEDÌ* – **GIOCATORE DIFFERENZIATO BASSO (prende tempo dal basso)**

**4° GIORNO** – *MERCOLEDÌ* – **GIOCATORE DIFFERENZIATO ALTO (prende tempo dall'alto)**

**5° GIORNO** – *GIOVEDÌ* – **GIOCATORE OFFENSIVO**

**6° GIORNO** – *VENERDÌ* – **GIOCATORE COMPLETO**

**7° GIORNO** – *SABATO* – **GIOCATORE COMPLETO**

## **ESEMPIO DI STRUTTURA DI ALLENAMENTO:**

**FASE DI ATTIVAZIONE SPECIFICA** (innalzare il livello di attivazione attraverso esercitazioni tattico/tecniche e/o coordinative)

- Esercitazioni in fase di scambio con variazione di spazi e mezzi didattici al fine di innalzare le competenze tattico/tecniche degli allievi

## **FASE CENTRALE**

- Esercitazioni tattiche che garantiscano lo sviluppo di scelte tattiche e la conoscenza di schemi di gioco in relazione alla tipologia di giocatore da analizzare
- Fase di intervento tecnico individualizzato, ponendo l'accento sulle abilità analizzate nella fase tattica
- Fase tattica sotto forma di esercitazioni a punti, match di singolo e doppio richiamando gli obiettivi evidenziati nell'allenamento

## **DEFATICAMENTO**

- 5' in fase di scambio a bassissima intensità richiamando una corretta tecnica di base.

**PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 2° GIORNO – LUNEDÌ MATTINA – GIOCATORE DIFENSIVO**

<b>FASE TATTICA:</b>  ATTACCO COSTRUZIONE DIFESA	<b>SITUAZIONI DI GIOCO:</b>  SERVIZIO RISPOSTA FONDO RETE TRANSIZIONE IN AVANTI TRANSIZIONE INDIETRO	<b>ABILITÀ TECNICHE:</b>  SERVIZIO RISPOSTA DIRITTO DIRITTO CON PARETE ROVESCIO ROVESCIO CON PARETE VOLÈE BANDEJA SMASH	<b>OBIETTIVI</b>	<b>MENTALI:</b> - motivazione al successo personale - respirazione - concentrazione - fiducia - visualizzazione	<b>MOTORI:</b> - Incremento capacità coordinative - sviluppo capacità organico muscolari - anticipazione	<b>TATTICI:</b> - guadagnare tempo e spazio - visione di gioco  obiettivitecnico/tattici: - regolarità - profondità - angolazione - cambio ritmo - posizionamento - rotazioni - velocità	<b>TECNICI:</b> - equilibrio - trasferimento del peso del corpo - movimento orizzontale e verticale della racchetta - uso dell'arto non dominante - timing esecutivo - ricerca di palla
--------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA	DEFATICAMENTO
<p>- Fase interattiva in cui gli allievi focalizzano l'attenzione sul principio della regolarità (consistenza).</p> <p>Con la situazione di gioco:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fondo – fondo</li> <li>- Fondo – rete</li> </ul>	<p align="center"><u>CAMPO GREEN</u></p> <p>Gestione tattica della situazione da fondo campo con la ricerca del giocatore (a fondo) delle Micro direzioni. Esempio:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- volèe alta di rovescio</li> <li>- al corpo</li> </ul> <p>Inserimento della chiquita sui piedi.</p> <p>Esercitazioni a palleggio dove il giocatore a fondo ha un minimo di scambi obbligatori da eseguire per poi ricercare le micro direzioni stabilite.</p>	Intervento individualizzato	<p>Match con applicazione degli obiettivi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cercare di difendere da fondo campo indirizzando la palla nelle 3 zone stabilite:</li> <li>- volèe alta di rovescio</li> <li>- Chiquita sui piedi</li> <li>- al corpo)</li> </ul> <p>Provare a contrattaccare</p>	Fase di scambio a bassissima intensità richiamando una corretta tecnica di base
<b>Note:</b>	<b>Note:</b>	<b>Note:</b>	<b>Note:</b>	<b>Note:</b>
Ricordare che può essere opportuno ridurre gli spazi e modificare i mezzi didattici.	Passaggio dall'esercitazione a blocchi, a quelle seriali per poi inserire le esercitazioni randomizzate.	Colpire la palla mentre scende e nascondere fino alla fine la direzione del colpo. (L'inganno)	Singolo e doppio	

**PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 2° GIORNO – LUNEDÌ POMERIGGIO – GIOCATORE DIFENSIVO**

<b>FASE TATTICA:</b> ATTACCO COSTRUZIONE DIFESA	<b>SITUAZIONI DI GIOCO:</b> SERVIZIO RISPOSTA FONDO RETE TRANSIZIONE IN AVANTI TRANSIZIONE INDIETRO	<b>ABILITÀ TECNICHE:</b> SERVIZIO RISPOSTA DIRITTO DIRITTO CON PARETE ROVESCIO ROVESCIO CON PARETE VOLÈE BANDEJA SMASH	<b>OBIETTIVI</b>	<b>MENTALI:</b> - motivazione al successo personale - respirazione - concentrazione - fiducia - visualizzazione	<b>MOTORI:</b> - Incremento capacità coordinative - sviluppo capacità organico muscolari - anticipazione	<b>TATTICI:</b> - guadagnare tempo e spazio - visione di gioco  obiettivitecnico/tattici: - regolarità - profondità - angolazione - cambio ritmo - posizionamento - rotazioni - velocità	<b>TECNICI:</b> - equilibrio - trasferimento del peso del corpo - movimento orizzontale e verticale della racchetta - uso dell'arto non dominante - timing esecutivo - ricerca di palla
----------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA	DEFATICAMENTO
- Fase interattiva in cui gli allievi focalizzano l'attenzione sul principio guadagnare tempo e spazio.  Capacità o coordinativa di ritmo.	<u>CAMPO YELLOW</u>  Situazione di gioco "Fondo-rete" Con particolare attenzione alle scelte difensive del giocatore a fondo.  Esercitazione con il vincolo di pallonetto senza fare la transizione avanti bensì rimanendo dietro a gestire la parete o il controbalzo. Obbligo di giocare a rimbalzo per chi sta a fondo campo  Lungolinea e incrociato.	Intervento individualizzato	Match con applicazione degli obiettivi: - Alzare il pallonetto su una palla facile e rimanere a fondo campo	Fase di scambio a bassissima intensità richiamando una corretta tecnica di base
<b>Note:</b>	<b>Note:</b>	<b>Note:</b>	<b>Note:</b>	<b>Note:</b>
Ricordare che può essere opportuno ridurre gli spazi e modificare i mezzi didattici	Fare attenzione alle diverse tipologie di stance (controbalzo in open)	Differenziare il movimento orizzontale e/o verticale della racchetta		

**PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 3° GIORNO – MARTEDÌ MATTINA – GIOCATORE DIFFERENZIATO BASSO**

<b>FASE TATTICA:</b> ATTACCO COSTRUZIONE DIFESA	<b>SITUAZIONI DI GIOCO:</b> SERVIZIO RISPOSTA FONDO RETE TRANSIZIONE IN AVANTI TRANSIZIONE INDIETRO	<b>ABILITÀ TECNICHE:</b> SERVIZIO RISPOSTA DIRITTO DIRITTO CON PARETE ROVESCIO ROVESCIO CON PARETE VOLÈE BANDEJA SMASH	<b>OBIETTIVI</b>	<b>MENTALI:</b> - motivazione al successo personale - respirazione - concentrazione - fiducia - visualizzazione	<b>MOTORI:</b> - Incremento capacità coordinative - sviluppo capacità organico muscolari - anticipazione	<b>TATTICI:</b> - guadagnare tempo e spazio - visione di gioco  obiettivitecnico/tattici: - regolarità - profondità - angolazione - cambio ritmo - posizionamento - rotazioni - velocità	<b>TECNICI:</b> - equilibrio - trasferimento del peso del corpo - movimento orizzontale e verticale della racchetta - uso dell'arto non dominante - timing esecutivo - ricerca di palla
----------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA	DEFATICAMENTO
- Fase interattiva in cui gli allievi focalizzano l'attenzione sul principio di guadagnare tempo e spazio con i colpi dal basso e togliere tempo con i colpi dall'alto  Esercitazioni sulle differenti velocità.	<u>CAMPO GREEN</u>  Fondo-rete: esercitazione con i vincoli di giocare morbido e lento (chiquita e pallonetto) alternando le traiettorie con i colpi dal basso e giocare più veloce con i colpi dall'alto e con la volèe (volèe, bandeja e smash)	Intervento individualizzato	Match con applicazione degli obiettivi: giocare lento con diverse traiettorie con i colpi dal basso con e senza pareti. Cercare la velocità con i colpi sopra la spalla variando anche le rotazioni.	Fase di scambio a bassissima intensità richiamando una corretta tecnica di basa
<b>Note:</b> ricordare che può essere opportuno ridurre gli spazi e modificare i mezzi didattici.  Capacità coordinativa della differenziazione. Arti superiori e arti inferiori.	<b>Note:</b> Fare attenzione al tipo di scelta che eseguono gli allievi per enfatizzare la ricerca del pallonetto o della chiquita su palle facili.	<b>Note:</b> Richiamare la differenza tecnica del movimento orizzontale e verticale della racchetta. Richiamo al timing nelle differenti preparazioni.	<b>Note:</b> Singolo e doppio	<b>Note:</b>

**PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 3° GIORNO – MARTEDÌ POMERIGGIO – GIOCATORE DIFFERENZIATO BASSO**

<b>FASE TATTICA:</b> ATTACCO COSTRUZIONE DIFESA	<b>SITUAZIONI DI GIOCO:</b> SERVIZIO RISPOSTA FONDO RETE TRANSIZIONE IN AVANTI TRANSIZIONE INDIETRO	<b>ABILITÀ TECNICHE:</b> SERVIZIO RISPOSTA DIRITTO DIRITTO CON PARETE ROVESCIO ROVESCIO CON PARETE VOLÈE BANDEJA SMASH	<b>OBIETTIVI</b>	<b>MENTALI:</b> - motivazione al successo personale - respirazione - concentrazione - fiducia - visualizzazione	<b>MOTORI:</b> - Incremento capacità coordinative - sviluppo capacità organico muscolari - anticipazione	<b>TATTICI:</b> - guadagnare tempo e spazio - visione di gioco  obiettivitecnico/tattici: - regolarità - profondità - angolazione - cambio ritmo - posizionamento - rotazioni - velocità	<b>TECNICI:</b> - equilibrio - trasferimento del peso del corpo - movimento orizzontale e verticale della racchetta - uso dell'arto non dominante - timing esecutivo - ricerca di palla
----------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA	DEFATICAMENTO
<p>- Fase interattiva in cui gli allievi focalizzano l'attenzione sul principio di guadagnare tempo e spazio con i colpi dal basso e togliere tempo con i colpi dall'alto.</p> <p>Esercitazioni di attivazione richiamando la frequenza e scorrimento laterale. Equilibrio dinamico con movimenti orizzontali e verticali.</p>	<p><u>CAMPO YELLOW</u></p> <p>Fondo-rete: esercitazione dove l'allievo a rete deve giocare delle volèe basse morbide e lente nei pressi della riga del servizio per evitare di far giocare la parete all'avversario. Con la palla sopra la rete invece giocare delle volèe aggressive, smash, o bandeja aggressiva</p>	Intervento individualizzato	Match con applicazione degli obiettivi: Il giocatore a rete deve far giocare colpi in opposizione (no parete) ai giocatori di fondo. Solo sulle palle che colpisce sotto la rete (es Chquita). Sulle palle sopra la rete giocare offensivo.	Fase di scambio a bassissima intensità richiamando una corretta tecnica di basa
<b>Note:</b>	<b>Note:</b>	<b>Note:</b>	<b>Note:</b>	<b>Note:</b>
Ricordare che può essere opportuno ridurre gli spazi e modificare i mezzi didattici	Fare attenzione alla ricerca di palla per avere sempre la giusta distanza	Focus sull'impugnatura Continental nei colpi al volo	Singolo e doppio	

**PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 4° GIORNO – MERCOLEDÌ MATTINA – GIOCATORE DIFFERENZIATO ALTO**

<b>FASE TATTICA:</b> ATTACCO COSTRUZIONE DIFESA	<b>SITUAZIONI DI GIOCO:</b> SERVIZIO RISPOSTA FONDO RETE TRANSIZIONE IN AVANTI TRANSIZIONE INDIETRO	<b>ABILITÀ TECNICHE:</b> SERVIZIO RISPOSTA DIRITTO DIRITTO CON PARETE ROVESCIO ROVESCIO CON PARETE VOLÈE BANDEJA SMASH	<b>OBIETTIVI</b>	<b>MENTALI:</b> - motivazione al successo personale - respirazione - concentrazione - fiducia - visualizzazione	<b>MOTORI:</b> - Incremento capacità coordinative - sviluppo capacità organico muscolari - anticipazione	<b>TATTICI:</b> - guadagnare tempo e spazio - visione di gioco  obiettivitecnico/tattici: - regolarità - profondità - angolazione - cambio ritmo - posizionamento - rotazioni - velocità	<b>TECNICI:</b> - equilibrio - trasferimento del peso del corpo - movimento orizzontale e verticale della racchetta - uso dell'arto non dominante - timing esecutivo - ricerca di palla
----------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA	DEFATICAMENTO
- Fase interattiva in cui uno dei due allievi focalizza l'attenzione sul principio di guadagnare tempo provando a rallentare il gioco mentre l'altro allievo si esercita nella gestione della fase offensiva dal basso.  Esercitazioni con movimenti verticali a rimbalzo	<u>CAMPO GREEN</u> Fondo-rete: esercitazione dove il giocatore a fondo deve provare a giocare dei colpi aggressivi con e senza parete. (Con la parete cuchilla o bajada). Con i colpi al volo provare a costruire il punto differenziando direzioni e rotazioni.	Intervento individualizzato	Match con applicazione degli obiettivi proposti	Fase di scambio a bassissima intensità richiamando una corretta tecnica di basa
<b>Note:</b>	<b>Note:</b>	<b>Note:</b>	<b>Note:</b>	<b>Note:</b>
Ricordare che può essere opportuno ridurre gli spazi e modificare i mezzi didattici	Attenzione alla ricerca di palla con la parete per colpirla davanti al corpo e "lasciarla passare"	- focalizzare l'attenzione sulle traiettorie orizzontali o verticali dell'attrezzo	Singolo e doppio	

**PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 4° GIORNO – MERCOLEDÌ POMERIGGIO – GIOCATORE DIFFERENZIATO ALTO**

<b>FASE TATTICA:</b>  ATTACCO COSTRUZIONE DIFESA	<b>SITUAZIONI DI GIOCO:</b>  SERVIZIO RISPOSTA FONDO RETE TRANSIZIONE IN AVANTI TRANSIZIONE INDIETRO	<b>ABILITÀ TECNICHE:</b>  SERVIZIO RISPOSTA DIRITTO DIRITTO CON PARETE ROVESCIO ROVESCIO CON PARETE VOLÈE BANDEJA SMASH	<b>OBIETTIVI</b>	<b>MENTALI:</b> - motivazione al successo personale - respirazione - concentrazione - fiducia - visualizzazione	<b>MOTORI:</b> - Incremento capacità coordinative - sviluppo capacità organico muscolari - anticipazione	<b>TATTICI:</b> - guadagnare tempo e spazio - visione di gioco  obiettivitecnico/tattici: - regolarità - profondità - angolazione - cambio ritmo - posizionamento - rotazioni - velocità	<b>TECNICI:</b> - equilibrio - trasferimento del peso del corpo - movimento orizzontale e verticale della racchetta - uso dell'arto non dominante - timing esecutivo - ricerca di palla
--------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA	DEFATICAMENTO
<p>- Fase interattiva in cui uno dei due allievi focalizza l'attenzione sul principio di guadagnare tempo provando a rallentare il gioco mentre l'altro allievo si esercita nella gestione della fase offensiva.</p> <p>Utilizzo sia della palla green che yellow in maniera graduale per garantire regolarità.</p>	<p align="center"><u>CAMPO YELLOW</u></p> <p>Fondo-rete: esercitazione in cui si applica il principio della differenziazione: un giocatore giocherà in spinta mentre l'altro proverà a rallentare giocando morbido variando rotazioni e cercando i colpi in cooperazione con le pareti.</p> <p>Richiamo alle direzioni con più o meno angolazioni.</p>	Intervento individualizzato	Match con applicazione degli obiettivi proposti	Fase di scambio a bassissima intensità richiamando una corretta tecnica di basa
<b>Note:</b>	<b>Note:</b>	<b>Note:</b>	<b>Note:</b>	<b>Note:</b>
Ricordare che può essere opportuno ridurre gli spazi e modificare i mezzi didattici	Attenzione agli arti inferiori e agli appoggi	Focalizzare l'attenzione sulle diverse traiettorie e su	Singolo e doppio	



**PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 5° GIORNO – GIOVEDÌ MATTINA – GIOCATORE OFFENSIVO**

<b>FASE TATTICA:</b>  <span style="background-color: #00FF00;">ATTACCO</span> COSTRUZIONE DIFESA	<b>SITUAZIONI DI GIOCO:</b>  SERVIZIO RISPOSTA FONDO <span style="background-color: #00FF00;">RETE</span> <span style="background-color: #00FF00;">TRANSIZIONE IN AVANTI</span> <span style="background-color: #00FF00;">TRANSIZIONE INDIETRO</span>	<b>ABILITÀ TECNICHE:</b>  SERVIZIO RISPOSTA DIRITTO DIRITTO CON PARETE ROVESCIO ROVESCIO CON PARETE <span style="background-color: #00FF00;">VOLÈE</span> <span style="background-color: #00FF00;">BANDEJA</span> <span style="background-color: #00FF00;">SMASH</span>	<b>OBIETTIVI</b>	<b>MENTALI:</b> - motivazione al successo personale - respirazione - concentrazione - fiducia - visualizzazione	<b>MOTORI:</b> - Incremento capacità coordinative - sviluppo capacità organico muscolari - anticipazione	<b>TATTICI:</b> - guadagnare tempo e spazio - visione di gioco  obiettivitecnico/tattici: - regolarità - profondità - angolazione - cambio ritmo - posizionamento - rotazioni - velocità	<b>TECNICI:</b> - equilibrio - trasferimento del peso del corpo - movimento orizzontale e verticale della racchetta - uso dell'arto non dominante - timing esecutivo - ricerca di palla
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA	DEFATICAMENTO
- Fase interattiva in cui gli allievi focalizzano l'attenzione sulla velocità di palla e sull'utilizzo delle rotazioni - Complessità di palla.  - Fase interattiva in cui l'allievo è offensivo e mette sotto pressione l'avversario.	<p align="center"><u>CAMPO GREEN</u></p> Entrambi a fondo: esercitazione dove un allievo entro 4-5 scambi deve posizionarsi davanti la riga del servizio indipendentemente da come ha giocato la palla precedente e l'avversario deve provare a difendere  Evitare che la palla entri a parete	Intervento individualizzato	Match con applicazione degli obiettivi: arrivare a rete entro i 5 scambi variando direzioni, velocità e profondità	Fase di scambio a bassissima intensità richiamando una corretta tecnica di basa
<b>Note:</b>	<b>Note:</b>	<b>Note:</b>	<b>Note:</b>	<b>Note:</b>
Ricordare che può essere opportuno ridurre gli spazi e modificare i mezzi didattici	Creare situazioni tattiche offensive.	Focus sull'impatto e i movimenti brevi	Singolo e doppio	

**PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 5° GIORNO – GIOVEDÌ POMERIGGIO – GIOCATORE OFFENSIVO**

<b>FASE TATTICA:</b>  <span style="background-color: #00FF00;">ATTACCO</span> COSTRUZIONE DIFESA	<b>SITUAZIONI DI GIOCO:</b>  SERVIZIO RISPOSTA FONDO <span style="background-color: #00FF00;">RETE</span> <span style="background-color: #00FF00;">TRANSIZIONE IN AVANTI</span> <span style="background-color: #00FF00;">TRANSIZIONE INDIETRO</span>	<b>ABILITÀ TECNICHE:</b>  SERVIZIO RISPOSTA DIRITTO DIRITTO CON PARETE ROVESCIO ROVESCIO CON PARETE <span style="background-color: #00FF00;">VOLÈE</span> <span style="background-color: #00FF00;">BANDEJA</span> <span style="background-color: #00FF00;">SMASH</span>	<b>OBIETTIVI</b>	<b>MENTALI:</b> - motivazione al successo personale - respirazione - concentrazione - fiducia - visualizzazione	<b>MOTORI:</b> - Incremento capacità coordinative - sviluppo capacità organico muscolari - anticipazione	<b>TATTICI:</b> - guadagnare tempo e spazio - visione di gioco  obiettivitecnico/tattici: - regolarità - profondità - angolazione - cambio ritmo - posizionamento - rotazioni - velocità	<b>TECNICI:</b> - equilibrio - trasferimento del peso del corpo - movimento orizzontale e verticale della racchetta - uso dell'arto non dominante - timing esecutivo - ricerca di palla
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA	DEFATICAMENTO
<p>- Fase interattiva in cui gli allievi focalizzano l'attenzione sulla velocità di palla e sull'utilizzo delle rotazioni</p> <p>- Fase interattiva in cui l'allievo è offensivo e mette sotto pressione l'avversario.</p> <p>Richiamo della situazione di gioco: "Transizione in avanti".</p>	<p align="center"><u>CAMPO YELLOW</u></p> <p>Fondo-rete: esercitazione nel quale il giocatore a fondo sulla palla facile alza il pallonetto profondo ed esegue la transizione avanti per venire a fare una volèe in blocco e proseguendo lo scambio a rete</p>	Intervento individualizzato	Match con applicazione degli obiettivi proposti	Fase di scambio a bassissima intensità richiamando una corretta tecnica di basa
<b>Note:</b>	<b>Note:</b>	<b>Note:</b>	<b>Note:</b>	<b>Note:</b>
ricordare che può essere opportuno ridurre gli spazi e modificare i mezzi didattici	Focus sulla scelta della palla per eseguire il pallonetto profondo	Attenzione al movimento verticale della racchetta sul pallonetto e alla transizione avanti per il blocco.	Singolo e doppio	

**PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 6° GIORNO – VENERDÌ MATTINA – GIOCATORE COMPLETO**

<b>FASE TATTICA:</b>  ATTACCO COSTRUZIONE DIFESA	<b>SITUAZIONI DI GIOCO:</b>  SERVIZIO RISPOSTA FONDO RETE TRANSIZIONE IN AVANTI TRANSIZIONE INDIETRO	<b>ABILITÀ TECNICHE:</b>  SERVIZIO RISPOSTA DIRITTO DIRITTO CON PARETE ROVESCIO ROVESCIO CON PARETE VOLÈE BANDEJA SMASH	<b>OBIETTIVI</b>	<b>MENTALI:</b> - motivazione al successo personale - respirazione - concentrazione - fiducia - visualizzazione	<b>MOTORI:</b> - Incremento capacità coordinative - sviluppo capacità organico muscolari - anticipazione	<b>TATTICI:</b> - guadagnare tempo e spazio - visione di gioco  obiettivitecnico/tattici: - regolarità - profondità - angolazione - cambio ritmo - posizionamento - rotazioni - velocità	<b>TECNICI:</b> - equilibrio - trasferimento del peso del corpo - movimento orizzontale e verticale della racchetta - uso dell'arto non dominante - timing esecutivo - ricerca di palla
--------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA	DEFATICAMENTO
- Fase interattiva in cui gli allievi focalizzano l'attenzione sul cambio di ritmo e di traiettoria  - Fase interattiva in cui gli allievi focalizzano l'attenzione sulle variazioni di profondità	<p align="center"><u>CAMPO GREEN</u></p> Situazioni tattiche con variazioni di profondità  Situazioni tattiche con variazioni di ritmo e traiettorie	Intervento individualizzato	Match con applicazione degli obiettivi proposti	Fase di scambio a bassissima intensità richiamando una corretta tecnica di basa
<b>Note:</b>	<b>Note:</b>	<b>Note:</b>	<b>Note:</b>	<b>Note:</b>
Ricordare che può essere opportuno ridurre gli spazi e modificare i mezzi didattici	Partire sempre da servizio e risposta		Alternanza delle diverse tipologie di giocatore nella coppia. Passaggio dalla fase offensiva a difensiva in base alla giocata del compagno o viceversa.	

**PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 6° GIORNO – VENERDÌ POMERIGGIO – GIOCATORE COMPLETO**

<b>FASE TATTICA:</b>	<b>SITUAZIONI DI GIOCO:</b>	<b>ABILITÀ TECNICHE:</b>	<b>OBIETTIVI</b>	<b>MENTALI:</b>	<b>MOTORI:</b>	<b>TATTICI:</b>	<b>TECNICI:</b>
ATTACCO COSTRUZIONE DIFESA	SERVIZIO RISPOSTA FONDO RETE TRANSIZIONE IN AVANTI TRANSIZIONE INDIETRO	SERVIZIO RISPOSTA DIRITTO DIRITTO CON PARETE ROVESCIO ROVESCIO CON PARETE VOLÈE BANDEJA SMASH		- motivazione al successo personale - respirazione - concentrazione - fiducia - visualizzazione	- Incremento capacità coordinative - sviluppo capacità organico muscolari - anticipazione	- guadagnare tempo e spazio - visione di gioco  obiettivitecnico/tattici: - regolarità - profondità - angolazione - cambio ritmo - posizionamento - rotazioni - velocità	- equilibrio - trasferimento del peso del corpo - movimento orizzontale e verticale della racchetta - uso dell'arto non dominante - timing esecutivo - ricerca di palla



FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA	DEFATICAMENTO
Palleggio in autonomia con la parete alternando colpo a rimbalzo e colpi al volo (controllo, regolarità e precisione)  - Esercitazione con l'insegnante (palla con la mano) focalizzando l'attenzione sulla combinazione di colpi a rimbalzo con colpi al volo	CAMPO YELLOW  Fondo-rete: esercitazione con il vincolo di eseguire la chiquita su una palla facile con e senza parete e venire a rete. Una volta conquistata la rete l'allievo deve provare a non perderla giocando aggressivo con i colpi al volo.	Intervento individualizzato	Match di singolo e doppio con il vincolo della chiquita per la conquista della rete	Fase di scambio a bassissima intensità richiamando una corretta tecnica di basa
<b>Note:</b>	<b>Note:</b>	<b>Note:</b>	<b>Note:</b>	<b>Note:</b>
Stimolare la capacità coordinativa di orientamento spazio temporale, alternando smash, volèe o recuperi del pallonetto.  Spostamenti verticali e caricamenti.	Richiamo della "Transizione indietro" con i colpi al volo. Nel caso dell'utilizzo delle pareti particolare attenzione al concetto di "far passare la palla davanti al corpo".	Attenzione al movimento verticale della racchetta sulla chiquita e alla neutral stance con la parete	Alternanza delle diverse tipologie di giocatore nella coppia. Passaggio dalla fase offensiva a difensiva in base alla giocata del compagno o viceversa.	

**PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 7° GIORNO – SABATO MATTINA – GIOCATORE COMPLETO**

<b>FASE TATTICA:</b>	<b>SITUAZIONI DI GIOCO:</b>	<b>ABILITÀ TECNICHE:</b>	<b>OBIETTIVI</b>	<b>MENTALI:</b>	<b>MOTORI:</b>	<b>TATTICI:</b>	<b>TECNICI:</b>
<p><span style="background-color: green; color: black;">ATTACCO</span></p> <p><span style="background-color: yellow; color: black;">COSTRUZIONE</span></p> <p><span style="background-color: cyan; color: black;">DIFESA</span></p>	<p><span style="background-color: yellow; color: black;">SERVIZIO</span></p> <p><span style="background-color: yellow; color: black;">RISPOSTA</span></p> <p><span style="background-color: yellow; color: black;">FONDO</span></p> <p><span style="background-color: green; color: black;">RETE</span></p> <p><span style="background-color: yellow; color: black;">TRANSIZIONE IN AVANTI</span></p> <p><span style="background-color: yellow; color: black;">TRANSIZIONE INDIETRO</span></p>	<p><span style="background-color: yellow; color: black;">SERVIZIO</span></p> <p><span style="background-color: yellow; color: black;">RISPOSTA</span></p> <p><span style="background-color: yellow; color: black;">DIRITTO</span></p> <p><span style="background-color: cyan; color: black;">DIRITTO CON PARETE</span></p> <p><span style="background-color: cyan; color: black;">ROVESCIO</span></p> <p><span style="background-color: cyan; color: black;">ROVESCIO CON PARETE</span></p> <p><span style="background-color: green; color: black;">VOLÈE</span></p> <p><span style="background-color: green; color: black;">BANDEJA</span></p> <p><span style="background-color: green; color: black;">SMASH</span></p>		<p>- motivazione al successo personale</p> <p>- respirazione</p> <p>- concentrazione</p> <p>- fiducia</p> <p>- visualizzazione</p>	<p>- Incremento capacità coordinative</p> <p>- sviluppo capacità organico muscolari</p> <p>- anticipazione</p>	<p>- guadagnare tempo e spazio</p> <p>- visione di gioco</p> <p>obiettivitecnico/tattici:</p> <p>- regolarità</p> <p>- profondità</p> <p>- angolazione</p> <p>- cambio ritmo</p> <p>- posizionamento</p> <p>- rotazioni</p> <p>- velocità</p>	<p>- equilibrio</p> <p>- trasferimento del peso del corpo</p> <p>- movimento orizzontale e verticale della racchetta</p> <p>- uso dell'arto non dominante</p> <p>- timing esecutivo</p> <p>- ricerca di palla</p>



FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA	DEFATICAMENTO
<p>- Fase interattiva in cui gli allievi scambiano fondo-rete iniziando sempre con servizio e risposta a bassa velocità.</p> <p>Richiamo della capacità coordinativa del ritmo nello spostamento in avanti.</p>	<p align="center"><u>CAMPO YELLOW</u></p> <p>Fondo-rete: esercitazione con l'obiettivo tattico della conquista della rete in 4 modalità con e senza pareti:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. chiquita</li> <li>2. pallonetto</li> <li>3. veloce al corpo</li> <li>4. volèe in blocco</li> </ol>	<p>Intervento individualizzato</p>	<p>Match con applicazione degli obiettivi proposti</p> <p>Eventuale utilizzo della palla GREEN.</p>	<p>Fase di scambio a bassissima intensità richiamando una corretta tecnica di base</p>
<b>Note:</b>	<b>Note:</b>	<b>Note:</b>	<b>Note:</b>	<b>Note:</b>
<p>Attenzione alla transizione in avanti per eseguire la prima volèe</p>	<p>Richiamo della "Transizione indietro" con i colpi al volo. Nel caso dell'utilizzo delle pareti particolare attenzione al concetto di "far passare la palla davanti al corpo".</p>	<p>Focus sul movimento orizzontale o verticale della racchetta e sui movimenti brevi</p>	<p>Singolo e doppio.</p> <p>Richiamo individuale delle fasi di gioco: offensivo/difensivo.</p>	

2° giorno LUNEDI: DIFENSIVO	3° giorno MARTEDI: DIFFERENZIATO BASSO	4° giorno MERCOLEDI: DIFFERENZIATO ALTO	5° giorno GIOVEDI: OFFENSIVO	6° giorno VENERDI: COMPLETO
<ul style="list-style-type: none"> <li>- SPOSTAMENTI OBLIQUI</li> <li>- SPOSTAMENTI A CORTO E MEDIO RAGGIO (CON ARRIVO IN DIFFERENTI STANCE)</li> <li>- ALTA FREQUENZA ED EQUILIBRIO DINAMICO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- SPOSTAMENTI VERTICALI E ORIZZONTALI</li> <li>- CAPACITÀ DI RITMO E DIFFERENZIAZIONE</li> <li>- ANTICIPAZIONE MOTORIA E RICERCA DELLA PALLA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- SPOSTAMENTI VERTICALI E ORIZZONTALI</li> <li>- CAPACITÀ DI RITMO E DIFFERENZIAZIONE</li> <li>- ANTICIPAZIONE MOTORIA E RICERCA DELLA PALLA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- CAPACITA' DI ACCELERAZIONE E DECELERAZIONE</li> <li>- TRANSIZIONE IN AVANTI</li> <li>- CAPACITÀ DI REAZIONE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- SPOSTAMENTI A BREVE E MEDIO RAGGIO LATERALI E IN AVANTI</li> <li>- EQUILIBRIO E TRASFORMAZIONE</li> <li>- GESTIONE DELLA FREQUENZA E AMPIEZZA</li> </ul>

\*ASPETTI TECNICI DA RICHIAMARE NELLE SEDUTE DI PREPARAZIONE FISICA