

PROGRAMMA DEL MINITENNIS

Livello Cerbiatto



FEDERAZIONE ITALIANA TENNIS e PADEL

OBIETTIVI GENERALI:

- COSTRUIRE IL GIOCATORE UNIVERSALE
- APPROFONDIRE LA CONOSCENZA DELLE 5 SITUAZIONI DI GIOCO, INTRODUCENDO NUOVE COMPETENZE
- CONSOLIDARE LA TECNICA DI BASE
- GARANTIRE IL PRINCIPIO DI DISTRIBUZIONE DELLA PRATICA

ORGANIZZAZIONE

1° GIORNO – *DOMENICA* - FORMAZIONE DEI GRUPPI

2° GIORNO – *LUNEDÌ* - GIOCATORE ATTACCANTE DA FONDO

3° GIORNO – *MARTEDÌ* - GIOCATORE SERVE & VOLLEY

4° GIORNO – *MERCOLEDÌ* - GIOCATORE ATTACKING PLAYER

5° GIORNO – *GIOVEDÌ* - GIOCATORE CONTRATTACCANTE

6° GIORNO – *VENERDÌ* - GIOCATORE COMPLETO

7° GIORNO – *SABATO* - GIOCATORE COMPLETO

ESEMPIO DI STRUTTURA DI LEZIONE:

FASE DI ATTIVAZIONE

- Eseritazioni sotto forma di gara attinenti agli obiettivi della lezione, stimolando le capacità coordinative

FASE CENTRALE


- Struttura di lezione a clessidra:
 - **Situazione aperta iniziale:** introduzione al gioco (scoperta della situazione di gioco in forma semplificata)
 - **Situazione chiusa:** fase di intervento tecnico (acquisizione della tecnica di base, trattando le abilità tecniche introdotte nella fase aperta)
 - **Situazione aperta finale:** esercitazioni a punti individuali o a squadre richiamando l'obiettivo tattico della lezione

N.B.:

- durante le esercitazioni tattiche, NON fornire indicazioni tecniche;
- le tempistiche relative alla fase centrale vanno definite di volta in volta in base agli allievi;
- nella fase di intervento (situazione chiusa), garantire il più possibile l'interattività;
- garantire il rispetto del principio della multiformità: per ogni tipologia di giocatore sono previste due lezioni; le esercitazioni dovranno essere differenziate tra la prima e la seconda lezione
- il preparatore fisico dovrà richiamare le capacità coordinative evidenziate all'interno del campo dall'insegnante.

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 2° GIORNO – LUNEDÌ MATTINA – GIOCATORE ATTACCANTE DA FONDO

FASE TATTICA: ATTACCO COSTRUZIONE DIFESA	SITUAZIONI DI GIOCO: SERVIZIO RISPOSTA ENTRAMBI A FONDO APPROCCIO A RETE APPROCCIO A RETE AVV.	ABILITÀ TECNICHE: SERVIZIO RISPOSTA DIRITTO ROVESCIO VOLÈE SMASH	OBIETTIVI	MENTALI: -divertimento ed entusiasmo - motivazione al compito/risultato -tecniche di respirazione -attenzione /concentrazine	MOTORI: -incremento capacità coordinative (equilibrio, differenziazione, combinazione motoria, ritmo, reazione)	TATTICI: -controllo, regolarità, precisione -profondità -angolazioni -proattività	TECNICI: -equilibrio -trasferimento del peso del corpo -traiettoria della racchetta -simmetria movimento arti superiori -timing esecutivo
--	--	---	------------------	---	---	--	---



FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA
- Esercitazione interattiva finalizzata allo sviluppo della capacità coordinativa di equilibrio - Esercitazione con l'insegnante (palla con la mano) focalizzando l'attenzione sulla ricerca laterale della palla nei colpi a rimbalzo	Esercitazione a punti volta alla comprensione del compito tattico nella situazione "entrambi a fondocampo" * Servizio e risposta: introdurre delle situazioni in cui gli allievi possano provare la combinazione servizio+1 e risposta +1	Intervento tecnico su: <ul style="list-style-type: none"> • posizione di partenza • stance • cambio di impugnature 	Esercitazioni a punti, di singolo o a squadre, richiamando gli obiettivi tattici della lezione
Note:	Note:	Note:	Note:
* le esercitazioni possono essere svolte sia in lungolinea che in diagonale	* esercitazioni finalizzate al controllo e alla regolarità	- Intervenire in maniera individualizzata - garantire l'interattività anche in situazione chiusa	

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 2° GIORNO – LUNEDÌ POMERIGGIO – GIOCATORE ATTACCANTE DA FONDO


FASE TATTICA: ATTACCO COSTRUZIONE DIFESA	SITUAZIONI DI GIOCO: SERVIZIO RISPOSTA ENTRAMBI A FONDO APPROCCIO A RETE APPROCCIO A RETE AVV.	ABILITÀ TECNICHE: SERVIZIO RISPOSTA DIRITTO ROVESCIO VOLÈE SMASH	OBIETTIVI	MENTALI: -divertimento ed entusiasmo - motivazione al compito/risultato -tecniche di respirazione -attenzione /concentrazine	MOTORI: -incremento capacità coordinative (equilibrio, differenziazione, combinazione motoria, ritmo, reazione)	TATTICI: -controllo, regolarità, precisione -profondità -angolazioni -proattività	TECNICI: -equilibrio -trasferimento del peso del corpo -traiettoria della racchetta -simmetria movimento arti superiori -timing esecutivo
--	--	---	------------------	---	---	--	---



FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA
- Esercitazione interattiva finalizzata allo sviluppo della capacità coordinativa di differenziazione (controllo e variazioni di profondità) - Esercitazione con l'insegnante (palla con la mano) focalizzando l'attenzione sulla ricerca verticale della palla nei colpi a rimbalzo	Esercitazione a punti volta alla comprensione del compito tattico nella situazione "entrambi a fondocampo" * <u>Servizio e risposta</u> : introdurre il concetto di servizio come colpo di fine gioco	Intervento tecnico su: <ul style="list-style-type: none"> posizione di partenza in risposta impugnature nel servizio, richiamando gli step della progressione didattica 	Esercitazioni a punti, di singolo o a squadre, richiamando gli obiettivi tattici della lezione
Note:	Note:	Note:	Note:
* le esercitazioni possono essere svolte sia in lungolinea che in diagonale	* scelta della profondità o dell'angolazione in riferimento alla fase didattica (cerbiatto o super-cerbiatto) e alle competenze degli allievi	- Intervenire in maniera individualizzata - garantire l'interattività anche in situazione chiusa	

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 3° GIORNO – MARTEDÌ MATTINA – GIOCATORE SERVE & VOLLEY


FASE TATTICA: ATTACCO COSTRUZIONE DIFESA	SITUAZIONI DI GIOCO: SERVIZIO RISPOSTA ENTRAMBI A FONDO APPROCCIO A RETE APPROCCIO A RETE AVV.	ABILITÀ TECNICHE: SERVIZIO RISPOSTA DIRITTO ROVESCIO VOLÈE SMASH	OBIETTIVI	MENTALI: - divertimento ed entusiasmo - motivazione al compito/risultato -tecniche di respirazione -attenzione /concentrazine	MOTORI: - incremento capacità coordinative (equilibrio, differenziazione, combinazione motoria, ritmo, reazione)	TATTICI: -controllo, regolarità, precisione -profondità -angolazioni -proattività	TECNICI: -equilibrio -trasferimento del peso del corpo -traiettoria della racchetta -simmetria movimento arti superiori -timing esecutivo
--	--	---	------------------	--	--	--	---



FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA
- Esercitazione in fase di scambio con l'insegnante finalizzata alla ricerca del gioco al volo * - Esercitazione con l'insegnante (palla con la mano) focalizzando l'attenzione sui colpi al volo	Esercitazione a punti volta alla comprensione del compito tattico nella situazione "approccio a rete" * Servizio e risposta: far eseguire il serve & volley in forma semplificata	Intervento tecnico su: <ul style="list-style-type: none"> ● posizione di partenza ● tecnica degli spostamenti ● impugnature ● movimento di preparazione <i>N.B.: valutare delle esercitazioni in cui combinare smash+servizio</i>	Esercitazioni a punti, richiamando gli obiettivi tattici della lezione
Note: * stimolare la capacità coordinativa di reazione	Note:	Note: - verificare le priorità didattiche in base agli allievi - variare spesso tempi e spazi per far avvertire le differenze tecniche (volèe con la mano o con il gomito)	Note: alternare partite di singolo, doppio, doppio tandem

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 3° GIORNO – MARTEDÌ POMERIGGIO – GIOCATORE SERVE & VOLLEY

FASE TATTICA: ATTACCO COSTRUZIONE DIFESA	SITUAZIONI DI GIOCO: SERVIZIO RISPOSTA ENTRAMBI A FONDO APPROCCIO A RETE APPROCCIO A RETE AVV.	ABILITÀ TECNICHE: SERVIZIO RISPOSTA DIRITTO ROVESCIO VOLÈE SMASH	OBIETTIVI	MENTALI: - divertimento ed entusiasmo - motivazione al compito/risultato -tecniche di respirazione -attenzione /concentrazine	MOTORI: - incremento capacità coordinative (equilibrio, differenziazione, combinazione motoria, ritmo, reazione)	TATTICI: -controllo, regolarità, precisione -profondità -angolazioni -proattività	TECNICI: -equilibrio -trasferimento del peso del corpo -traiettoria della racchetta -simmetria movimento arti superiori -timing esecutivo
--	--	---	------------------	--	--	--	---



FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA
<p>- Esercitazione in fase di scambio con l'insegnante finalizzata alla ricerca del gioco al volo *</p> <p>- Esercitazione con l'insegnante (palla con la mano) focalizzando l'attenzione sulla combinazione di colpi a rimbalzo con colpi al volo**</p>	<p>Esercitazioni a punti volta alla comprensione del compito tattico nella situazione "approccio a rete" *</p>	<p>Intervento tecnico su:</p> <ul style="list-style-type: none"> • posizione di partenza • fase di arresto con introduzione o richiamo allo split step 	<p>Esercitazioni a punti, richiamando gli obiettivi tattici della lezione</p>
<p>Note:</p> <p>* stimolare la capacità coordinativa di orientamento spazio temporale, alternando smash, volèe o recuperi del pallonetto</p> <p>** prestare attenzione alla fase di arresto prima dell'esecuzione della volèe</p>	<p>Note:</p> <p>* quando andare a rete, come andare a rete, dove posizionarsi</p>	<p>Note:</p> <p>- verificare le priorità didattiche in base agli allievi</p>	<p>Note:</p> <p>alternare partite di singolo, doppio, doppio tandem</p>

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 4° GIORNO – MERCOLEDÌ MATTINA – **GIOCATORE ATTACKING PLAYER**

FASE TATTICA: ATTACCO COSTRUZIONE DIFESA	SITUAZIONI DI GIOCO: SERVIZIO RISPOSTA ENTRAMBI A FONDO APPROCCIO A RETE APPROCCIO A RETE AVV.	ABILITÀ TECNICHE: SERVIZIO RISPOSTA DIRITTO ROVESCIO VOLÈE SMASH	OBIETTIVI	MENTALI: - divertimento ed entusiasmo - motivazione al compito/risultato -tecniche di respirazione -attenzione /concentrazione	MOTORI: - incremento capacità coordinative (equilibrio, differenziazione, combinazione motoria, ritmo, reazione)	TATTICI: -controllo, regolarità, precisione -profondità -angolazioni -proattività	TECNICI: -equilibrio -trasferimento del peso del corpo -traiettoria della racchetta -simmetria movimento arti superiori -timing esecutivo
--	--	---	------------------	---	--	--	---

FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA
<p>- Fase interattiva in cui gli allievi scambiano da diverse zone del campo con modalità "afferro e servo"</p> <p>Esercitazione con l'insegnante (palla con la mano) focalizzando l'attenzione capacità coordinativa di combinazione</p>	<p>Esecitazione a punti, finalizzata alla comprensione tattica del servizio*</p> <p>Richiamare la situazione entrambi a fondocampo, inserendo sempre servizio e risposta</p>	<p>Intervento tecnico (servizio):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Richiamate le impugnature • Tecnica dei piedi • Lancio di palla 	<p>Esercitazioni a punti, richiamando gli obiettivi tattici della lezione</p>
Note:	Note:	Note:	Note:
* ad esempio, far colpire o lanciare con entrambi gli arti	* modificare spazi, attrezzi e regole per garantire l'interpretazione corretta del servizio		

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 4° GIORNO – MERCOLEDÌ POMERIGGIO – GIOCATORE ATTACKING PLAYER

FASE TATTICA: ATTACCO COSTRUZIONE DIFESA	SITUAZIONI DI GIOCO: SERVIZIO RISPOSTA ENTRAMBI A FONDO APPROCCIO A RETE APPROCCIO A RETE AVV.	ABILITÀ TECNICHE: SERVIZIO RISPOSTA DIRITTO ROVESCIO VOLÈE SMASH	OBIETTIVI	MENTALI: - divertimento ed entusiasmo - motivazione al compito/risultato -tecniche di respirazione -attenzione /concentrazione	MOTORI: - incremento capacità coordinative (equilibrio, differenziazione, combinazione motoria, ritmo, reazione)	TATTICI: -controllo, regolarità, precisione -profondità -angolazioni -proattività	TECNICI: -equilibrio -trasferimento del peso del corpo -traiettoria della racchetta -simmetria movimento arti superiori -timing esecutivo
---	---	--	------------------	---	--	--	---



FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA
<p>Esercitazione in fase interattiva in cui richiamare lo schema servizio +1</p> <p>Esercitazione con l'insegnante (palla con la mano) focalizzando l'attenzione sulla combinazione di servizio + 1</p>	<p>Esercitazione a punti, finalizzata alla comprensione tattica del servizio*</p> <p>Richiamare la situazione entrambi a fondocampo, creando i presupposti per giocare winner</p>	<p>Intervento tecnico (servizio):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Richiamate le impugnature • Tecnica dei piedi • Lancio di palla • Caduta verticale della racchetta 	<p>Esercitazioni a punti, richiamando gli obiettivi tattici della lezione</p>
Note:	Note:	Note:	Note:
	*modificare spazi, attrezzi e regole per garantire l'interpretazione corretta del servizio		

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 5° GIORNO – GIOVEDÌ MATTINA – GIOCATORE CONTRATTACCANTE DA FONDO

FASE TATTICA: ATTACCO COSTRUZIONE DIFESA	SITUAZIONI DI GIOCO: SERVIZIO RISPOSTA ENTRAMBI A FONDO APPROCCIO A RETE APPROCCIO A RETE AVV.	ABILITÀ TECNICHE: SERVIZIO RISPOSTA DIRITTO ROVESCIO VOLÈE SMASH	OBIETTIVI	MENTALI: - divertimento ed entusiasmo - motivazione al compito/risultato -tecniche di respirazione -attenzione /concentrazine	MOTORI: - incremento capacità coordinative (equilibrio, differenziazione, combinazione motoria, ritmo, reazione)	TATTICI: -controllo, regolarità, precisione -profondità -angolazioni -proattività	TECNICI: -equilibrio -trasferimento del peso del corpo -traiettoria della racchetta -simmetria movimento arti superiori -timing esecutivo
--	--	---	------------------	--	--	--	---

FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA
<p>- Fase interattiva in cui gli allievi scambiano fondo-rete iniziando sempre con servizio e risposta a bassa velocità</p> <p>- Esercitazione con l'insegnante (palla con la mano) focalizzando l'attenzione sulla risposta al servizio*</p>	<p>Esercitazione a punti, finalizzata alla comprensione tattica della risposta al servizio*</p> <p>Esercitazione in fase di scambio, focalizzando l'attenzione sulla fase di difesa**</p>	<p>Intervento tecnico sulla risposta al servizio:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posizione di partenza • Split step • Movimento di preparazione 	<p>Esercitazioni a punti, richiamando gli obiettivi tattici della lezione *</p>
Note:	Note:	Note:	Note:
* stance, movimenti di preparazione	* creare i presupposti temporali per introdurre la risposta di fronte ** spostamenti laterali, recupero della palla corta		*enfaticizzare il concetto di "errore gratuito"

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 5° GIORNO – GIOVEDÌ POMERIGGIO – GIOCATORE CONTRATTACCANTE DA FONDO

FASE TATTICA:	SITUAZIONI DI GIOCO:	ABILITÀ TECNICHE:	OBIETTIVI	MENTALI:	MOTORI:	TATTICI:	TECNICI:
<div style="background-color: #FFD700; padding: 2px;">ATTACCO</div> <div style="background-color: #FFD700; padding: 2px;">COSTRUZIONE</div> <div style="background-color: #00FF00; padding: 2px;">DIFESA</div>	<div style="background-color: #00FF00; padding: 2px;">SERVIZIO</div> <div style="background-color: #00FF00; padding: 2px;">RISPOSTA</div> <div style="background-color: #00FF00; padding: 2px;">ENTRAMBI A FONDO</div> APPROCCIO A RETE APPROCCIO A RETE AVV.	<div style="background-color: #00FF00; padding: 2px;">SERVIZIO</div> <div style="background-color: #00FF00; padding: 2px;">RISPOSTA</div> <div style="background-color: #00FF00; padding: 2px;">DIRITTO</div> <div style="background-color: #00FF00; padding: 2px;">ROVESCIO</div> VOLÈE SMASH		- divertimento ed entusiasmo - motivazione al compito/risultato -tecniche di respirazione -attenzione /concentrazine	- incremento capacità coordinative (equilibrio, differenziazione, combinazione motoria, ritmo, reazione)	-controllo, regolarità, precisione -profondità -angolazioni -proattività	-equilibrio -trasferimento del peso del corpo -traiettoria della racchetta -simmetria movimento arti superiori -timing esecutivo



FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA
- Fase interattiva in cui gli allievi scambiano in situazioni "scomode"* - Esercitazione con l'insegnante (palla con la mano) focalizzando l'attenzione sulla risposta al servizio	Esercitazione a punti, finalizzata alla comprensione tattica della risposta al servizio* Esercitazione in fase di scambio, focalizzando l'attenzione sulla combinazione risposta +1	Intervento tecnico sulla risposta al servizio: <ul style="list-style-type: none"> Posizione di partenza Split step Movimento di preparazione 	Esercitazioni a punti, richiamando gli obiettivi tattici della lezione
Note:	Note:	Note:	Note:
* ad esempio con palle ad altezze o velocità differenti, o con variazioni di regole	* focalizzare l'attenzione sulle scelte tattiche relative alla profondità o alle angolazioni		


PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 6° GIORNO – VENERDÌ MATTINA – GIOCATORE COMPLETO

FASE TATTICA: ATTACCO COSTRUZIONE DIFESA	SITUAZIONI DI GIOCO: SERVIZIO RISPOSTA ENTRAMBI A FONDO APPROCCIO A RETE APPROCCIO A RETE AVV.	ABILITÀ TECNICHE: SERVIZIO RISPOSTA DIRITTO ROVESCIO VOLÈE SMASH	OBIETTIVI	MENTALI: - divertimento ed entusiasmo - motivazione al compito/risultato -tecniche di respirazione -attenzione /concentrazine	MOTORI: - incremento capacità coordinative (equilibrio, differenziazione, combinazione motoria, ritmo, reazione)	TATTICI: -controllo, regolarità, precisione -profondità -angolazioni -proattività	TECNICI: -equilibrio -trasferimento del peso del corpo -traiettoria della racchetta -simmetria movimento arti superiori -timing esecutivo
--	--	---	------------------	--	--	--	---

FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA
<p>- fase interattiva in cui gli allievi effettuano esercizi di sensibilizzazione da metà campo utilizzando diverse impugnature</p> <p>- fase interattiva in cui gli allievi scambiano in situazioni di campo differenziate (regole diverse)</p>	<p>Esercitazione a punti sulla gestione della fase d'attacco*</p> <p>Esercitazione a punti richiamando le due tipologie di rovescio (1 mano, 2 mani)</p>	<p>Intervento tecnico individualizzato</p>	<p>Esercitazioni a punti, richiamando gli obiettivi tattici della lezione</p> <p>Introdurre o richiamare il DOPPIO</p>
<p>Note:</p>	<p>Note:</p> <p>* introdurre il diritto a sventaglio o altre situazioni tattiche</p>	<p>Note:</p>	<p>Note:</p>

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 6° GIORNO – VENERDÌ POMERIGGIO – GIOCATORE COMPLETO

FASE TATTICA: ATTACCO COSTRUZIONE DIFESA	SITUAZIONI DI GIOCO: SERVIZIO RISPOSTA ENTRAMBI A FONDO APPROCCIO A RETE APPROCCIO A RETE AVV.	ABILITÀ TECNICHE: SERVIZIO RISPOSTA DIRITTO ROVESCIO VOLÈE SMASH	OBIETTIVI	MENTALI: - divertimento ed entusiasmo - motivazione al compito/risultato -tecniche di respirazione -attenzione /concentrazine	MOTORI: - incremento capacità coordinative (equilibrio, differenziazione, combinazione motoria, ritmo, reazione)	TATTICI: -controllo, regolarità, precisione -profondità -angolazioni -proattività	TECNICI: -equilibrio -trasferimento del peso del corpo -traiettoria della racchetta -simmetria movimento arti superiori -timing esecutivo
--	--	---	------------------	--	--	--	---



FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA
- esercitazioni in fase interattiva per stimolare le capacità coordinative	Esercitazione a punti sulla gestione della fase di difesa* Esercitazione a punti richiamando il servizio e la risposta al servizio	Intervento tecnico individualizzato	Esercitazioni a punti, richiamando gli obiettivi tattici della lezione
Note:	Note:	Note:	Note:
	*passante, lob, recupero del lob		


PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 7° GIORNO – SABATO MATTINA – GIOCATORE COMPLETO

FASE TATTICA: ATTACCO COSTRUZIONE DIFESA	SITUAZIONI DI GIOCO: SERVIZIO RISPOSTA ENTRAMBI A FONDO APPROCCIO A RETE APPROCCIO A RETE AVV.	ABILITÀ TECNICHE: SERVIZIO RISPOSTA DIRITTO ROVESCIO VOLÈE SMASH	OBIETTIVI	MENTALI: - divertimento ed entusiasmo - motivazione al compito/risultato -tecniche di respirazione -attenzione /concentrazine	MOTORI: - incremento capacità coordinative (equilibrio, differenziazione, combinazione motoria, ritmo, reazione)	TATTICI: -controllo, regolarità, precisione -profondità -angolazioni -proattività	TECNICI: -equilibrio -trasferimento del peso del corpo -traiettoria della racchetta -simmetria movimento arti superiori -timing esecutivo
--	--	---	------------------	--	--	--	---

FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA
Esercitazione a punti di singolo o di doppio in tipologie di campo ridotto, modificando gli input di carattere tattico	Esercitazione a punti per richiamare le situazioni: <ul style="list-style-type: none"> - Servizio e risposta* - Entrambi a fondocampo - Approccio a rete 	Intervento tecnico sulla tecnica degli spostamenti	Esercitazioni a punti, richiamando gli obiettivi tattici della lezione
Note:	Note:	Note:	Note:
	<ul style="list-style-type: none"> • interpretare il servizio come colpo di fine gioco 		

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 2° GIORNO – LUNEDÌ MATTINA – GIOCATORE ATTACCANTE DA FONDO


FASE TATTICA: ATTACCO COSTRUZIONE DIFESA	SITUAZIONI DI GIOCO: SERVIZIO RISPOSTA ENTRAMBI A FONDO APPROCCIO A RETE APPROCCIO A RETE AVV.	ABILITÀ TECNICHE: SERVIZIO RISPOSTA DIRITTO ROVESCIO VOLÈE SMASH	OBIETTIVI	MENTALI: -divertimento ed entusiasmo - motivazione al compito/risultato -tecniche di respirazione -attenzione /concentrazine	MOTORI: -incremento capacità coordinative (equilibrio, differenziazione, combinazione motoria, ritmo, reazione)	TATTICI: -controllo, regolarità, precisione -profondità -angolazioni -proattività	TECNICI: -equilibrio -trasferimento del peso del corpo -traiettoria della racchetta -simmetria movimento arti superiori -timing esecutivo
--	--	---	------------------	---	---	--	---



FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA
Note:	Note:	Note:	Note:

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 2° GIORNO – LUNEDÌ POMERIGGIO – GIOCATORE ATTACCANTE DA FONDO

FASE TATTICA: ATTACCO COSTRUZIONE DIFESA	SITUAZIONI DI GIOCO: SERVIZIO RISPOSTA ENTRAMBI A FONDO APPROCCIO A RETE APPROCCIO A RETE AVV.	ABILITÀ TECNICHE: SERVIZIO RISPOSTA DIRITTO ROVESCIO VOLÈE SMASH	OBIETTIVI	MENTALI: -divertimento ed entusiasmo - motivazione al compito/risultato -tecniche di respirazione -attenzione /concentrazine	MOTORI: -incremento capacità coordinative (equilibrio, differenziazione, combinazione motoria, ritmo, reazione)	TATTICI: -controllo, regolarità, precisione -profondità -angolazioni -proattività	TECNICI: -equilibrio -trasferimento del peso del corpo -traiettoria della racchetta -simmetria movimento arti superiori -timing esecutivo
--	--	---	------------------	---	---	--	---



FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA
Note:	Note:	Note:	Note:

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 3° GIORNO – MARTEDÌ MATTINA – GIOCATORE SERVE & VOLLEY

FASE TATTICA: ATTACCO COSTRUZIONE DIFESA	SITUAZIONI DI GIOCO: SERVIZIO RISPOSTA ENTRAMBI A FONDO APPROCCIO A RETE APPROCCIO A RETE AVV.	ABILITÀ TECNICHE: SERVIZIO RISPOSTA DIRITTO ROVESCIO VOLÈE SMASH	OBIETTIVI	MENTALI: - divertimento ed entusiasmo - motivazione al compito/risultato -tecniche di respirazione -attenzione /concentrazine	MOTORI: - incremento capacità coordinative (equilibrio, differenziazione, combinazione motoria, ritmo, reazione)	TATTICI: -controllo, regolarità, precisione -profondità -angolazioni -proattività	TECNICI: -equilibrio -trasferimento del peso del corpo -traiettoria della racchetta -simmetria movimento arti superiori -timing esecutivo
--	--	---	------------------	--	--	--	---

FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA
Note:	Note:	Note:	Note:

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 3° GIORNO – MARTEDÌ POMERIGGIO – GIOCATORE SERVE & VOLLEY


FASE TATTICA:	SITUAZIONI DI GIOCO:	ABILITÀ TECNICHE:	OBIETTIVI	MENTALI: - divertimento ed entusiasmo - motivazione al compito/risultato -tecniche di respirazione -attenzione /concentrazione	MOTORI: - incremento capacità coordinative (equilibrio, differenziazione, combinazione motoria, ritmo, reazione)	TATTICI: -controllo, regolarità, precisione -profondità -angolazioni -proattività	TECNICI: -equilibrio -trasferimento del peso del corpo -traiettoria della racchetta -simmetria movimento arti superiori -timing esecutivo
ATTACCO COSTRUZIONE DIFESA	SERVIZIO RISPOSTA ENTRAMBI A FONDO APPROCCIO A RETE APPROCCIO A RETE AVV.	SERVIZIO RISPOSTA DIRITTO ROVESCIO VOLÈE SMASH					



FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA
Note:	Note:	Note:	Note:

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 4° GIORNO – MERCOLEDÌ MATTINA – GIOCATORE ATTACKING PLAYER

FASE TATTICA:	SITUAZIONI DI GIOCO:	ABILITÀ TECNICHE:	OBIETTIVI	MENTALI:	MOTORI:	TATTICI:	TECNICI:
<p>ATTACCO COSTRUZIONE DIFESA</p>	<p>SERVIZIO RISPOSTA ENTRAMBI A FONDO APPROCCIO A RETE APPROCCIO A RETE AVV.</p>	<p>SERVIZIO RISPOSTA DIRITTO ROVESCIO VOLÈE SMASH</p>	<p align="center">OBIETTIVI</p>	<p>- divertimento ed entusiasmo</p> <p>- motivazione al compito/risultato</p> <p>-tecniche di respirazione</p> <p>-attenzione /concentrazione</p>	<p>- incremento capacità coordinative (equilibrio, differenziazione, combinazione motoria, ritmo, reazione)</p>	<p>-controllo, regolarità, precisione</p> <p>-profondità</p> <p>-angolazioni</p> <p>-proattività</p>	<p>-equilibrio</p> <p>-trasferimento del peso del corpo</p> <p>-traiettoria della racchetta</p> <p>-simmetria movimento arti superiori</p> <p>-timing esecutivo</p>



FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA
Note:	Note:	Note:	Note:

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 4° GIORNO – MERCOLEDÌ POMERIGGIO – GIOCATORE ATTACKING PLAYER


FASE TATTICA: ATTACCO COSTRUZIONE DIFESA	SITUAZIONI DI GIOCO: SERVIZIO RISPOSTA ENTRAMBI A FONDO APPROCCIO A RETE APPROCCIO A RETE AVV.	ABILITÀ TECNICHE: SERVIZIO RISPOSTA DIRITTO ROVESCIO VOLÈE SMASH	OBIETTIVI	MENTALI: - divertimento ed entusiasmo - motivazione al compito/risultato -tecniche di respirazione -attenzione /concentrazione	MOTORI: - incremento capacità coordinative (equilibrio, differenziazione, combinazione motoria, ritmo, reazione)	TATTICI: -controllo, regolarità, precisione -profondità -angolazioni -proattività	TECNICI: -equilibrio -trasferimento del peso del corpo -traiettoria della racchetta -simmetria movimento arti superiori -timing esecutivo
---	---	---	------------------	---	--	--	---



FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA
Note:	Note:	Note:	Note:

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 5° GIORNO – GIOVEDÌ MATTINA – GIOCATORE CONTRATTACCANTE DA FONDO

FASE TATTICA: ATTACCO COSTRUZIONE DIFESA	SITUAZIONI DI GIOCO: SERVIZIO RISPOSTA ENTRAMBI A FONDO APPROCCIO A RETE APPROCCIO A RETE AVV.	ABILITÀ TECNICHE: SERVIZIO RISPOSTA DIRITTO ROVESCIO VOLÈE SMASH	OBIETTIVI	MENTALI: - divertimento ed entusiasmo - motivazione al compito/risultato -tecniche di respirazione -attenzione /concentrazine	MOTORI: - incremento capacità coordinative (equilibrio, differenziazione, combinazione motoria, ritmo, reazione)	TATTICI: -controllo, regolarità, precisione -profondità -angolazioni -proattività	TECNICI: -equilibrio -trasferimento del peso del corpo -traiettoria della racchetta -simmetria movimento arti superiori -timing esecutivo
--	--	---	------------------	--	--	--	---



FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA
*			
Note:	Note:	Note:	Note:


PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 5° GIORNO – GIOVEDÌ POMERIGGIO – GIOCATORE CONTRATTACCANTE DA FONDO

FASE TATTICA:	SITUAZIONI DI GIOCO:	ABILITÀ TECNICHE:	OBIETTIVI	MENTALI:	MOTORI:	TATTICI:	TECNICI:
ATTACCO COSTRUZIONE DIFESA	SERVIZIO RISPOSTA ENTRAMBI A FONDO APPROCCIO A RETE APPROCCIO A RETE AVV.	SERVIZIO RISPOSTA DIRITTO ROVESCIO VOLÈE SMASH		- divertimento ed entusiasmo - motivazione al compito/risultato -tecniche di respirazione -attenzione /concentrazine	- incremento capacità coordinative (equilibrio, differenziazione, combinazione motoria, ritmo, reazione)	-controllo, regolarità, precisione -profondità -angolazioni -proattività	-equilibrio -trasferimento del peso del corpo -traiettoria della racchetta -simmetria movimento arti superiori -timing esecutivo

FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA
Note:	Note:	Note:	Note:

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 6° GIORNO – VENERDÌ MATTINA – GIOCATORE COMPLETO


FASE TATTICA: ATTACCO COSTRUZIONE DIFESA	SITUAZIONI DI GIOCO: SERVIZIO RISPOSTA ENTRAMBI A FONDO APPROCCIO A RETE APPROCCIO A RETE AVV.	ABILITÀ TECNICHE: SERVIZIO RISPOSTA DIRITTO ROVESCIO VOLÈE SMASH	OBIETTIVI	MENTALI: - divertimento ed entusiasmo - motivazione al compito/risultato -tecniche di respirazione -attenzione /concentrazine	MOTORI: - incremento capacità coordinative (equilibrio, differenziazione, combinazione motoria, ritmo, reazione)	TATTICI: -controllo, regolarità, precisione -profondità -angolazioni -proattività	TECNICI: -equilibrio -trasferimento del peso del corpo -traiettoria della racchetta -simmetria movimento arti superiori -timing esecutivo
--	--	---	------------------	--	--	--	---



FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA
Note:	Note:	Note:	Note:

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 6° GIORNO – VENERDÌ POMERIGGIO – GIOCATORE COMPLETO


FASE TATTICA: ATTACCO COSTRUZIONE DIFESA	SITUAZIONI DI GIOCO: SERVIZIO RISPOSTA ENTRAMBI A FONDO APPROCCIO A RETE APPROCCIO A RETE AVV.	ABILITÀ TECNICHE: SERVIZIO RISPOSTA DIRITTO ROVESCIO VOLÈE SMASH	OBIETTIVI	MENTALI: - divertimento ed entusiasmo - motivazione al compito/risultato -tecniche di respirazione -attenzione /concentrazine	MOTORI: - incremento capacità coordinative (equilibrio, differenziazione, combinazione motoria, ritmo, reazione)	TATTICI: -controllo, regolarità, precisione -profondità -angolazioni -proattività	TECNICI: -equilibrio -trasferimento del peso del corpo -traiettoria della racchetta -simmetria movimento arti superiori -timing esecutivo
--	--	---	------------------	--	--	--	---



FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA
Note:	Note:	Note:	Note:

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 7° GIORNO – SABATO MATTINA – GIOCATORE COMPLETO

FASE TATTICA: ATTACCO COSTRUZIONE DIFESA	SITUAZIONI DI GIOCO: SERVIZIO RISPOSTA ENTRAMBI A FONDO APPROCCIO A RETE APPROCCIO A RETE AVV.	ABILITÀ TECNICHE: SERVIZIO RISPOSTA DIRITTO ROVESCIO VOLÈE SMASH	OBIETTIVI	MENTALI: - divertimento ed entusiasmo - motivazione al compito/risultato -tecniche di respirazione -attenzione /concentrazine	MOTORI: - incremento capacità coordinative (equilibrio, differenziazione, combinazione motoria, ritmo, reazione)	TATTICI: -controllo, regolarità, precisione -profondità -angolazioni -proattività	TECNICI: -equilibrio -trasferimento del peso del corpo -traiettoria della racchetta -simmetria movimento arti superiori -timing esecutivo
--	--	---	------------------	--	--	--	---



FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA
Note:	Note:	Note:	Note: