

PROGRAMMA DEL MINI PADEL

Livello Orange/Green



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 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 DIFENSIVO**

FASE TATTICA: ATTACCO COSTRUZIONE DIFESA	SITUAZIONI DI GIOCO: SERVIZIO RISPOSTA FONDO RETE TRANSIZIONE IN AVANTI TRANSIZIONE INDIETRO	ABILITÀ TECNICHE: SERVIZIO RISPOSTA DIRITTO DIRITTO CON PARETE ROVESCIO ROVESCIO CON PARETE VOLÈE BANDEJA SMASH	OBIETTIVI	MENTALI: - Divertimento - Entusiasmo - collaborazione - Autoefficacia percepita - motivazione al compito/risultato - attenzione/concentrazione	MOTORI: Sviluppo delle capacità coordinative: - capacità di equilibrio - capacità di differenziazione - capacità di combinazione - capacità di ritmo	TATTICI: - Conoscenza della situazione di gioco “fondo - rete” o “fondo-fondo” o “rete-rete” - controllo - Regolarità - precisione - profondità - velocità	TECNICI: - Equilibrio - Movimento Orizzontale e verticale dell’attrezzo - timing esecutivo - uso arto non dominante - ricerca di palla
--	---	---	------------------	---	--	---	--



FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA
<p>- Esercitazione interattiva finalizzata allo sviluppo della capacità coordinativa di equilibrio</p> <p>Familiarizzazione con il campo ORANGE, la rete e la griglia</p>	<p align="center"><u>CAMPO ORANGE</u></p> <p>Esercitazione a punti volta alla comprensione del compito tattico nella situazione “fondo-rete” con il focus sul controllo e regolarità</p> <p>Introdurre il concetto di servizio attraverso la rimessa in gioco con il diritto con l’Obiettivo tattico delle direzioni</p> <p>Richiamare la capacità coordinativa di combinazione e accoppiamento. La palla dovrà terminare all’interno del campo, e gli allievi potranno provare a colpire da diverse zone del campo.</p>	<p>Richiamo degli obiettivi e pre requisiti della tecnica del diritto e del rovescio (anche bimane) senza parete: Focus:</p> <ul style="list-style-type: none"> - impugnatura Continental - movimento orizzontale della racchetta. - Impatto più dentro al corpo - gomiti vicini al corpo. - Equilibrio e ricerca di palla. - Uso dell’arto non dominante. 	<p>Partita in doppio con la palla ORANGE, con l’obiettivo di tenere il più possibile la palla in gioco. Controllo e Regolarità. Costruzione del punto da fondo campo.</p>
Note:	Note:	Note:	Note:
Le esercitazioni possono essere svolte in una fase iniziale in singolo e poi in doppio	Nel passaggio dal campo Red all’Orange fare attenzione al cambiamento degli spazi verticali (rete) e orizzontali (campo). Le esercitazioni sono finalizzate al trinomio: controllo, regolarità e precisione.	Esercitazioni al cesto dei colpi a rimbalzo con la trasformazione attraverso l’interattività tra allievi.	Obiettivo tattico: gestione delle direzioni passando dal centro del campo senza creare aperture di angoli.

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 2° GIORNO – LUNEDÌ POMERIGGIO – GIOCATORE DIFENSIVO

FASE TATTICA:	SITUAZIONI DI GIOCO:	ABILITÀ TECNICHE:	OBIETTIVI	MENTALI:	MOTORI:	TATTICI:	TECNICI:
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		- Divertimento - Entusiasmo - collaborazione - Autoefficacia percepita - motivazione al compito/risultato - attenzione/ concentrazione	Sviluppo delle capacità coordinative: - capacità di equilibrio - capacità di differenziazione - capacità di combinazione - capacità di ritmo	- Conoscenza della situazione di gioco "fondo - rete" o "fondo-fondo" o "rete-rete" - controllo - Regolarità - precisione - profondità - velocità	- Equilibrio - Movimento Orizzontale e verticale dell'attrezzo - timing esecutivo - uso arto non dominante ricerca di palla

FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA
<p>Esercitazione con l'insegnante (palla con la mano) focalizzando l'attenzione sulla ricerca verticale della palla nei colpi a parete. Avvicinandosi e allontanandosi dal vetro. Lancio della palla sul vetro e sulla griglia.</p> <p>- Esercitazione interattiva finalizzata allo sviluppo della capacità coordinativa di orientamento spazio-temporale</p>	<p align="center"><u>CAMPO GREEN</u></p> <p>Esercitazione a punti volta alla comprensione del compito tattico nella situazione "fondo-rete"</p> <p>Gestione tattica dell'esecuzione e del recupero del pallonetto.</p> <p>Richiamare la capacità coordinativa dell'anticipazione motoria e della trasformazione (griglia/parete): la palla dovrà terminare all'interno del campo, e gli allievi potranno provare a colpire da diverse zone del campo.</p>	<p>Richiamo della tecnica del diritto e del rovescio (no Bimane) con parete.</p> <p>Focus:</p> <ul style="list-style-type: none"> - impugnatura Continental - movimento orizzontale e verticale della racchetta. - Ricerca di palla con il concetto di "farla passare in avanti" - Impatto davanti al corpo - gomiti vicini al corpo. - Equilibrio 	<p>Partita con l'uscita di parete da fondo con la palla ORANGE.</p> <p>Alternanza di colpi orizzontali e verticali a seconda della palla fornita.</p> <p>Costruzione del punto da fondo campo con l'uso della parete per guadagnare tempo.</p>
Note:	Note:	Note:	Note:
Le esercitazioni possono essere svolte con e senza parete (profondità differenti)	Scelta della profondità in base alla posizione dell'avversario. Azione di gioco che richiama la situazione di gioco transizione in avanti.	Intervenire in maniera individuale. Garantire l'interattività anche in situazioni chiuse.	Aggiungere un rimbalzo dopo la parete. Esercitazioni a punti, di singolo o doppio, richiamando gli obiettivi tattici della lezione

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

FASE TATTICA:	SITUAZIONI DI GIOCO:	ABILITÀ TECNICHE:	OBIETTIVI	MENTALI:	MOTORI:	TATTICI:	TECNICI:
<ul style="list-style-type: none"> ATTACCO COSTRUZIONE DIFESA 	<ul style="list-style-type: none"> SERVIZIO RISPOSTA FONDO RETE TRANSIZIONE IN AVANTI TRANSIZIONE INDIETRO 	<ul style="list-style-type: none"> SERVIZIO RISPOSTA DIRITTO DIRITTO CON PARETE ROVESCIO ROVESCIO CON PARETE VOLÈE BANDEJA SMASH 		<ul style="list-style-type: none"> - Divertimento - Entusiasmo - collaborazione - Autoefficacia percepita - motivazione al compito/risultato - attenzione/ concentrazione 	<ul style="list-style-type: none"> Sviluppo delle capacità coordinative: - capacità di equilibrio - capacità di differenziazione - capacità di combinazione - capacità di ritmo 	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscenza della situazione di gioco “fondo - rete” o “fondo-fondo” o “rete-rete” - controllo - Regolarità - precisione - profondità - velocità 	<ul style="list-style-type: none"> - Equilibrio - Movimento Orizzontale e verticale dell’attrezzo - timing esecutivo - uso arto non dominante ricerca di palla

FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA
<p>Esercitazione interattiva tra:</p> <ul style="list-style-type: none"> - allievo-allievo - allievo-maestro <p>afferro la palla al volo e lancio con controllo e precisione dal basso e dall’alto.</p>	<p align="center"><u>CAMPO ORANGE</u></p> <p>proporre un’esercitazione in cui gli allievi possano comprendere il significato tattico della situazione “Fondo - rete”</p> <p>Introdurre il concetto di gioco offensivo con i colpi al volo (anche con le mani)</p>	<p>Intervento tecnico sui colpi al volo (volèe, bandeja e smash).</p> <p>Focus:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Equilibrio - posizione di partenza - movimento orizzontale della racchetta (impugnature). - mulinello <p>Nei colpi al volo richiamare le capacità coordinative di equilibrio e ritmo</p>	<p>Esercitazioni sotto forma di gara in cui gli allievi provano a mettere in pratica l’utilizzo dei colpi al volo per costruire il punto e poi finalizzare.</p> <p>Es:</p> <p>Muovere l’avversario per aprirsi il campo e poter chiudere il punto</p>
Note:	Note:	Note:	Note:
Focalizzare l’attenzione sui colpi al volo. Stimolare la capacità coordinativa della reazione	Introdurre il concetto del Servizio come transizione in avanti (conquista della rete)	Intervenire in maniera individuale. Garantire l’interattività anche in situazioni chiuse.	Gli allievi dovranno provare ad afferrare o colpire senza perdere la posizione a rete

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

FASE TATTICA: ATTACCO COSTRUZIONE DIFESA	SITUAZIONI DI GIOCO: SERVIZIO RISPOSTA FONDO RETE TRANSIZIONE IN AVANTI TRANSIZIONE INDIETRO	ABILITÀ TECNICHE: SERVIZIO RISPOSTA DIRITTO DIRITTO CON PARETE ROVESCIO ROVESCIO CON PARETE VOLÈE BANDEJA SMASH	OBIETTIVI	MENTALI: - Divertimento - Entusiasmo - collaborazione - Autoefficacia percepita - motivazione al compito/risultato - attenzione/ concentrazione	MOTORI: Sviluppo delle capacità coordinative: - capacità di equilibrio - capacità di differenziazione - capacità di combinazione - capacità di ritmo	TATTICI: - Conoscenza della situazione di gioco “fondo - rete” o “fondo-fondo” o “rete-rete” - controllo - Regolarità - precisione - profondità - velocità	TECNICI: - Equilibrio - Movimento Orizzontale e verticale dell’attrezzo - timing esecutivo - uso arto non dominante - ricerca di palla
--	---	---	------------------	---	--	--	--



FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA
<p>Esercitazione sotto forma di gara dove gli allievi devono afferrare e lanciare la palla a rimbalzo con e senza parete con controllo e precisione dal basso stimolando la capacità coordinativa di orientamento spazio temporale</p> <p>Giocare a rimbalzo muovendo l’avversario cercando gli spazi liberi.</p> <p>Esercitazione con attrezzi e mani sotto forma di gara richiamando gli spostamenti avanti e indietro e laterali.</p>	<p align="center"><u>CAMPO GREEN</u></p> <p>proporre un’esercitazione in cui gli allievi possano comprendere il significato tattico della situazione “fondo-rete” mettendo il focus sulla posizione di partenza</p> <p>Introdurre il concetto di costruzione e richiamo agli obiettivi tattici della regolarità e precisione con i colpi a rimbalzo (anche con le mani) con e senza pareti.</p>	<p>Intervento tecnico su:</p> <ul style="list-style-type: none"> - impugnatura Continental - Impatto con la palla davanti al corpo (con parete) - Movimento breve. - Equilibrio e ricerca di palla. - Uso dell’arto non dominante. <p>Introduzione del movimento verticale della racchetta per il pallonetto.</p>	<p>Esercitazioni sotto forma di gara in cui gli allievi provano a mettere in pratica l’utilizzo dei colpi a rimbalzo con e senza parete per costruire il punto. Gestione del cambio di ritmo (abbassando la velocità) per garantire il volume di gioco.</p> <p>Il concetto dei colpi a rimbalzo a parete per guadagnare tempo e muovere l’avversario.</p>
Note:	Note:	Note:	Note:
Stimolare la capacità coordinativa di reazione	Prestare attenzione al ritorno in posizione dopo ogni colpo	Nei colpi a rimbalzo consolidare le capacità coordinative di equilibrio e differenziazione. Nel gioco a parete la capacità coordinativa della trasformazione.	Alternare partite in singolo e in doppio

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

FASE TATTICA: ATTACCO COSTRUZIONE DIFESA	SITUAZIONI DI GIOCO: SERVIZIO RISPOSTA FONDO RETE TRANSIZIONE IN AVANTI TRANSIZIONE INDIETRO	ABILITÀ TECNICHE: SERVIZIO RISPOSTA DIRITTO DIRITTO CON PARETE ROVESCIO ROVESCIO CON PARETE VOLÈE BANDEJA SMASH	OBIETTIVI	MENTALI: - Divertimento - Entusiasmo - collaborazione - Autoefficacia percepita - motivazione al compito/risultato - attenzione/ concentrazione	MOTORI: Sviluppo delle capacità coordinative: - capacità di equilibrio - capacità di differenziazione - capacità di combinazione - capacità di ritmo	TATTICI: - Conoscenza della situazione di gioco "fondo - rete" o "fondo-fondo" o "rete-rete" - controllo - Regolarità - precisione - profondità - velocità	TECNICI: - Equilibrio - Movimento Orizzontale e verticale dell'attrezzo - timing esecutivo - uso arto non dominante - ricerca di palla
--	---	---	------------------	---	--	--	---



FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA
- Fase interattiva in cui gli allievi scambiano da diverse zone del campo con modalità "afferro al volo e lancio" dall'alto cercando gli spazi liberi del campo con l'utilizzo della griglia per introdurre la capacità coordinativa della trasformazione.	<u>CAMPO ORANGE</u> proporre un'esercitazione in cui gli allievi possano comprendere il significato tattico della situazione "Fondo - rete" Introdurre il concetto di costruzione del punto con i colpi al volo muovendo l'avversario per crearsi spazio (anche con le mani) Inserimento del controbalzo (parata) su palle veloci e angolate per evitare la griglia.	Richiamo tecnico sui colpi al volo (volèe, bandeja e smash) Focus: - ricerca di palla nella bandeja - movimento orizzontale e verticale della racchetta - impugnature - mulinello	Esercitazioni sotto forma di gara in cui gli allievi provano a mettere in pratica l'utilizzo dei colpi al volo per costruirsi il punto. Il concetto dei colpi al volo come modo per muovere l'avversario e crearsi lo spazio per poi chiudere il punto.
Note: Afferrare e lanciare con entrambi gli arti.	Note: Focalizzare l'attenzione sulle scelte tattiche relative alla profondità o alle angolazioni	Note: Intervenire in maniera individualizzata	Note: Alternare partite in singolo e in doppio

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

FASE TATTICA: ATTACCO COSTRUZIONE DIFESA	SITUAZIONI DI GIOCO: SERVIZIO RISPOSTA FONDO RETE TRANSIZIONE IN AVANTI TRANSIZIONE INDIETRO	ABILITÀ TECNICHE: SERVIZIO RISPOSTA DIRITTO DIRITTO CON PARETE ROVESCIO ROVESCIO CON PARETE VOLÈE BANDEJA SMASH	OBIETTIVI	MENTALI: - Divertimento - Entusiasmo - collaborazione - Autoefficacia percepita - motivazione al compito/risultato - attenzione/ concentrazione	MOTORI: Sviluppo delle capacità coordinative: - capacità di equilibrio - capacità di differenziazione - capacità di combinazione - capacità di ritmo	TATTICI: - Conoscenza della situazione di gioco “fondo - rete” o “fondo-fondo” o “rete-rete” - controllo - Regolarità - precisione - profondità - velocità	TECNICI: - Equilibrio - Movimento Orizzontale e verticale dell’attrezzo - timing esecutivo - uso arto non dominante - ricerca di palla
--	---	---	------------------	---	--	---	--



FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA
<p>Esercitazione sotto forma di gara dove gli allievi devono afferrare e lanciare la palla a rimbalzo con e senza parete con controllo e precisione dal basso stimolando la capacità coordinativa di orientamento spazio temporale</p> <p>Giocare nella situazione fondo-rete muovendo l’avversario cercando gli spazi liberi.</p>	<p align="center"><u>CAMPO GREEN</u></p> <p>proporre un’esercitazione in cui gli allievi possano comprendere il significato tattico della situazione “fondo – rete”</p> <p>Introdurre il concetto di conquista della rete con i colpi a rimbalzo. (anche con le mani) con e senza pareti.</p>	<p>Richiamo tecnico sui colpi a rimbalzo.</p> <p>Focus:</p> <ul style="list-style-type: none"> - equilibrio (neutral stance) sia a parete che a rimbalzo - movimento orizzontale e verticale della racchetta - impugnature <p>Introduzione della chiquita con la transizione in avanti.</p> <p>Nel gioco a parete richiamare la capacità coordinativa della trasformazione.</p>	<p>Esercitazioni sotto forma di gara in cui gli allievi provano a mettere in pratica l’utilizzo delle direzioni e della profondità. per conquistare la rete con e senza pareti</p> <p>Il concetto dei colpi a rimbalzo per conquistare la rete e vincere il punto con i colpi al volo.</p> <p>Es: uscita di parete con la chiquita per conquistare la rete</p>
Note:	Note:	Note:	Note:
Le esercitazioni possono essere svolte sia in lungolinea che in diagonale campo Orange:doppio campo Green: singolo	Scelta della profondità o dell’angolazione (differenti traiettorie e direzioni)	Garantire l’interattività anche in situazione chiusa	Gli allievi nell’altra metà campo dovranno provare a non perdere la rete

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 5° GIORNO – GIOVEDÌ MATTINA – GIOCATORE OFFENSIVO

FASE TATTICA: ATTACCO COSTRUZIONE DIFESA	SITUAZIONI DI GIOCO: SERVIZIO RISPOSTA FONDO RETE TRANSIZIONE IN AVANTI TRANSIZIONE INDIETRO	ABILITÀ TECNICHE: SERVIZIO RISPOSTA DIRITTO DIRITTO CON PARETE ROVESCIO ROVESCIO CON PARETE VOLÉE BANDEJA SMASH	OBIETTIVI	MENTALI: - Divertimento - Entusiasmo - collaborazione - Autoefficacia percepita - motivazione al compito/risultato - attenzione/ concentrazione	MOTORI: Sviluppo delle capacità coordinative: - capacità di equilibrio - capacità di differenziazione - capacità di combinazione - capacità di ritmo	TATTICI: - Conoscenza della situazione di gioco “fondo - rete” o “fondo-fondo” o “rete-rete” - controllo - Regolarità - precisione - profondità - velocità	TECNICI: - Equilibrio - Movimento Orizzontale e verticale dell’attrezzo - timing esecutivo - uso arto non dominante - ricerca di palla
--	---	---	------------------	---	--	--	--



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>Utilizzo anche dell’arto non dominante nelle varie esercitazioni.</p>	<p align="center"><u>CAMPO ORANGE</u></p> <p>proporre un’esercitazione in cui gli allievi possano comprendere il significato tattico della situazione “entrambi a rete” o “fondo – rete”</p> <p>Introdurre il concetto di chiusura del punto dopo una giusta costruzione con i colpi al volo muovendo l’avversario per crearsi spazio (anche con le mani).</p> <p>Cercare i piedi dell’avversario per procurarsi una palla alta e comoda.</p>	<p>Intervento tecnico sui colpi al volo (bandeja e smash)</p> <p>Focus:</p> <ul style="list-style-type: none"> - diversa ricerca di palla nella bandeja e nello smash - movimento orizzontale e verticale della racchetta - impugnature - mulinello <p>Esercitazione al cesto con movimento verticale per la ricerca di palla.</p>	<p>Esercitazioni sotto forma di gara in cui gli allievi provano a mettere in pratica un gioco offensivo con i colpi al volo sopra la spalla.</p> <p>Il concetto dei colpi al volo come chiusura del punto differenziando la scelta tra bandeja e smash in base alla tipologia di palla e alla distanza dalla rete (vicino alla rete smash, lontano dalla rete bandeja)</p>
Note:	Note:	Note:	Note:
Stimolare la capacità coordinativa di differenziazione con palle di diversi colori (spugna, red, orange e green)	Introdurre il concetto di variazione della velocità con i colpi al volo	Nei colpi al volo richiamare le capacità coordinative di equilibrio.	Enfatizzare l’importanza della scelta con il passaggio dalla fase di costruzione a quella di attacco.

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 5° GIORNO – GIOVEDÌ POMERIGGIO – GIOCATORE OFFENSIVO

FASE TATTICA:	SITUAZIONI DI GIOCO:	ABILITÀ TECNICHE:	OBIETTIVI	MENTALI:	MOTORI:	TATTICI:	TECNICI:
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		- Divertimento - Entusiasmo - collaborazione - Autoefficacia percepita - motivazione al compito/risultato - attenzione/concentrazione	Sviluppo delle capacità coordinative: - capacità di equilibrio - capacità di differenziazione - capacità di combinazione - capacità di ritmo	- Conoscenza della situazione di gioco “fondo - rete” o “fondo-fondo” o “rete-rete” - controllo - Regolarità - precisione - profondità - velocità	- Equilibrio - Movimento Orizzontale e verticale dell’attrezzo - timing esecutivo - uso arto non dominante - ricerca di palla



FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA
- Fase interattiva in cui gli allievi scambiano fondo-rete iniziando sempre con servizio e risposta a bassa velocità	<p align="center"><u>CAMPO GREEN</u></p> proporre un’esercitazione in cui gli allievi possano comprendere il significato tattico della situazione “fondo - rete” Introdurre il concetto di gioco offensivo con i colpi a rimbalzo con e senza parete (anche con le mani)	Richiamo tecnico sui colpi a rimbalzo con e senza parete. Introduzione dell’uscita di parete con la palla che rimbalza alta iniziando a capire il concetto della rotazione in back spin. Focus sulla ricerca di palla nell’uscita di parete con il concetto di “farla passare” per avere un impatto davanti al corpo.	Esercitazioni sotto forma di gara in cui gli allievi provano a mettere in pratica un gioco offensivo con i colpi a rimbalzo con e senza parete. Il concetto dei colpi a rimbalzo come gioco offensivo per mettere sotto pressione l’avversario variando le direzioni e le rotazioni.
Note:	Note:	Note:	Note:
Attenzione alla transizione in avanti per eseguire la prima volée.	con l’utilizzo delle pareti particolare attenzione al concetto di “far passare la palla davanti al corpo”.	Intervenire in maniera individualizzata.	Alternare partite in singolo e in doppio.

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 6° GIORNO – VENERDÌ MATTINA – GIOCATORE COMPLETO

FASE TATTICA:	SITUAZIONI DI GIOCO:	ABILITÀ TECNICHE:	OBIETTIVI	MENTALI:	MOTORI:	TATTICI:	TECNICI:
<p>ATTACCO</p> <p>COSTRUZIONE</p> <p>DIFESA</p>	<p>SERVIZIO</p> <p>RISPOSTA</p> <p>FONDO</p> <p>RETE</p> <p>TRANSIZIONE IN AVANTI</p> <p>TRANSIZIONE INDIETRO</p>	<p>SERVIZIO</p> <p>RISPOSTA</p> <p>DIRITTO</p> <p>DIRITTO CON PARETE</p> <p>ROVESCIO</p> <p>ROVESCIO CON PARETE</p> <p>VOLÈE</p> <p>BANDEJA</p> <p>SMASH</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Divertimento - Entusiasmo - collaborazione - Autoefficacia percepita - motivazione al compito/risultato - attenzione/ concentrazione 	<p>Sviluppo delle capacità coordinative:</p> <ul style="list-style-type: none"> - capacità di equilibrio - capacità di differenziazione - capacità di combinazione - capacità di ritmo 	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscenza della situazione di gioco “fondo - rete” o “fondo-fondo” - controllo - Regolarità - precisione - profondità - velocità 	<ul style="list-style-type: none"> - Equilibrio - Movimento Orizzontale e verticale dell’attrezzo - timing esecutivo - uso arto non dominante - ricerca di palla



FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA
<p>- Esercitazione con l’insegnante (palla con la mano) focalizzando l’attenzione sulla combinazione di colpi a rimbalzo con colpi al volo</p> <p>Palleggio in autonomia con la parete alternando colpo a rimbalzo e colpi al volo (controllo, regolarità e precisione)</p>	<p align="center"><u>CAMPO ORANGE</u></p> <p>Situazione tattica “ fondo / rete” l’aspetto tattico della costruzione del punto da fondo campo</p> <p>Esercitazione in fase di scambio, focalizzando l’attenzione sulle diverse scelte in base alla palla giocata dell’avversario e dalla propria posizione in campo</p> <p>Richiamo della “parata” in controbalzo</p>	<p>Richiamo degli obiettivi e pre requisiti della tecnica del diritto e del rovescio (anche bimane) senza parete:</p> <p>Focus:</p> <ul style="list-style-type: none"> - impugnatura Continental - movimento orizzontale della racchetta. - Impatto più dentro al corpo - gomiti vicini al corpo. - Equilibrio e ricerca di palla. - Uso dell’arto non dominante 	<p>Partita con la palla ORANGE, con l’obiettivo di cercare la griglia per mettere in difficoltà l’avversario.</p> <p>Costruzione del punto da fondo campo.</p>
Note:	Note:	Note:	Note:
Stimolare la capacità coordinativa di orientamento spazio temporale, alternando smash, volèe o recuperi del pallonetto	Porre l’attenzione sulle stance sulle palle più veloci	Intervenire in maniera individuale. Garantire l’interattività anche in situazioni chiuse.	Alternare partite in singolo e in doppio con diversi vincoli.

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 6° GIORNO – VENERDÌ POMERIGGIO – GIOCATORE COMPLETO

FASE TATTICA: ATTACCO COSTRUZIONE DIFESA	SITUAZIONI DI GIOCO: SERVIZIO RISPOSTA FONDO RETE TRANSIZIONE IN AVANTI TRANSIZIONE INDIETRO	ABILITÀ TECNICHE: SERVIZIO RISPOSTA DIRITTO DIRITTO CON PARETE ROVESCIO ROVESCIO CON PARETE VOLÈE BANDEJA SMASH	OBIETTIVI	MENTALI: - Divertimento - Entusiasmo - collaborazione - Autoefficacia percepita - motivazione al compito/risultato - attenzione/ concentrazione	MOTORI: Sviluppo delle capacità coordinative: - capacità di equilibrio - capacità di differenziazione - capacità di combinazione - capacità di ritmo	TATTICI: - Conoscenza della situazione di gioco “fondo - rete” o “fondo-fondo” o “rete-rete” - controllo - Regolarità - precisione - profondità - velocità	TECNICI: - Equilibrio - Movimento Orizzontale e verticale dell’attrezzo - timing esecutivo - uso arto non dominante - ricerca di palla
--	---	---	------------------	--	--	--	--



FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA
<p>Esercitazione con l’insegnante (palla con la mano) focalizzando l’attenzione sulla ricerca verticale della palla nei colpi a parete. Avvicinandosi e allontanandosi dal vetro. Lancio della palla sul vetro e sulla griglia.</p> <p>Palleggio in autonomia con la parete alternando colpo a rimbalzo e colpi al volo (controllo, regolarità e precisione)</p>	<p align="center"><u>CAMPO GREEN</u></p> <p>Situazione tattica “ fondo / rete” l’aspetto tattico della difesa a fondo campo e della costruzione a rete. Gestione tattica dell’esecuzione del pallonetto e della chiquita Richiamare la capacità coordinativa dell’anticipazione motoria e della trasformazione (griglia/parete)</p> <p>Cercare di favorire la Neutral Stance dove possibile (trasferimento del peso del corpo)</p>	<p>Richiamo della tecnica del diritto e del rovescio (no Bimane) con parete. Focus:</p> <ul style="list-style-type: none"> - impugnatura Continental - movimento orizzontale e verticale della racchetta. - Ricerca di palla con il concetto di “farla passare in avanti” con la parete - Impatto davanti al corpo - gomiti vicini al corpo. - Equilibrio 	<p>Partita con l’uscita di parete da fondo con la palla ORANGE.</p> <p>Alternanza di colpi orizzontali e verticali a seconda della palla fornita. Costruzione del punto da fondo campo con l’uso della parete per guadagnare tempo.</p>
Note:	Note:	Note:	Note:
Utilizzo dell’arto non dominante.	Particolare attenzione al concetto di eseguire il pallonetto e la chiquita su palle facili.	Intervenire in maniera individuale.	Aggiungere un rimbalzo dopo la parete. Esercitazioni apunti di singolo o doppio richiamando gli obiettivi tattici della lezione.

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 7° GIORNO – SABATO MATTINA – GIOCATORE COMPLETO

FASE TATTICA:	SITUAZIONI DI GIOCO:	ABILITÀ TECNICHE:	OBIETTIVI	MENTALI:	MOTORI:	TATTICI:	TECNICI:
<p>ATTACCO</p> <p>COSTRUZIONE</p> <p>DIFESA</p>	<p>SERVIZIO</p> <p>RISPOSTA</p> <p>FONDO</p> <p>RETE</p> <p>TRANSIZIONE IN AVANTI</p> <p>TRANSIZIONE INDIETRO</p>	<p>SERVIZIO</p> <p>RISPOSTA</p> <p>DIRITTO</p> <p>DIRITTO CON PARETE</p> <p>ROVESCIO</p> <p>ROVESCIO CON PARETE</p> <p>VOLÈE</p> <p>BANDEJA</p> <p>SMASH</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Divertimento - Entusiasmo - collaborazione - Autoefficacia percepita - motivazione al compito/risultato - attenzione/ concentrazione 	<p>Sviluppo delle capacità coordinative:</p> <ul style="list-style-type: none"> - capacità di equilibrio - capacità di differenziazione - capacità di combinazione - capacità di ritmo 	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscenza della situazione di gioco “fondo - rete” o “rete- rete” - controllo - Regolarità - precisione - profondità - velocità 	<ul style="list-style-type: none"> - Equilibrio - Movimento Orizzontale e verticale dell’attrezzo - timing esecutivo - uso arto non dominante - ricerca di palla



FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA
<p>Esercitazione a punti di singolo o di doppio in tipologie di campo ridotto, modificando gli input di carattere tattico</p> <p>Attivazione con l’insegnante con palle lanciate dall’alto differenziando la profondità</p>	<p align="center"><u>CAMPO GREEN</u></p> <p>proporre un’esercitazione in cui gli allievi possano comprendere il significato tattico della situazione “Fondo - rete”</p> <p>Introdurre il concetto di costruzione del punto con i colpi al volo muovendo l’avversario per crearsi spazio (anche con le mani)</p> <p>Richiamo del concetto di difesa nei colpi a rimbalzo (svolto il giorno precedente)</p>	<p>Intervento tecnico sui colpi al volo (volèe, bandeja e smash)</p> <p>Focus:</p> <ul style="list-style-type: none"> - diversa ricerca di palla nella bandeja e nello smash - movimento orizzontale e verticale della racchetta - impugnature - mulinello 	<p>Esercitazioni sotto forma di gara in cui gli allievi provano a mettere in pratica l’utilizzo dei colpi al volo per costruirsi il punto.</p> <p>Il concetto dei colpi al volo come modo per muovere l’avversario e crearsi lo spazio per poi chiudere il punto.</p>
Note:	Note:	Note:	Note:
Ad esempio con palle ad altezze o velocità differenti, o con variazioni di regole.	Differenziare velocità e direzioni.	Verificare le priorità didattiche in base agli allievi.	Alternare partite di singolo e doppio.