

PROGRAMMA DEL MINIPADEL

Livello RED



FEDERAZIONE ITALIANA TENNIS e PADEL

OBIETTIVI GENERALI:

- COSTRUIRE IL GIOCATORE COMPLETO CON L'ACQUISIZIONE DELLA TECNICA DI BASE DEI COLPI A RIMBALZO E AL VOLO
- INTRODUZIONE DELLE SITUAZIONI E FASI DI GIOCO
- DEFINIRE GLI OBIETTIVI DELLA DISTRIBUZIONE DELLA PRATICA
- CREARE UN AMBIENTE ACCOGLIENTE, DIVERTENTE E MOTIVANTE

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

- Esercitazioni 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 ROVESCIO VOLÈE BANDEJA	OBIETTIVI	MENTALI: -Divertimento -Entusiasmo - Emulazione, collaborazione - Autoefficacia percepita	MOTORI: - Sviluppo delle capacità coordinative: - capacità di equilibrio - capacità di differenziazione - capacità di combinazione - capacità di ritmo	TATTICI: - Conoscenza delle regole - Conoscenza delle situazioni di gioco: 1. Entrambi a fondo 2. Fondo - rete. Con lo sviluppo dell'obiettivo tattico del controllo	TECNICI: -Equilibrio -Movimento Orizzontale dell'attrezzo
---	--	---	------------------	---	---	---	---

FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA
Esercitazione sotto forma di gara in cui l'allievo possa comprendere le regole di base del padel (rete, campo, rimbalzo). Familiarizzazione con gli attrezzi: Palle e racchetta.	Introduzione al gioco: Situazione tattica " fondo / rete" l'aspetto tattico della difesa a fondo campo e della costruzione a rete. Introdurre il concetto di servizio attraverso la rimessa in gioco con il diritto. Richiamare la capacità coordinativa di differenziazione: la palla dovrà terminare all'interno del campo, e gli allievi potranno provare a colpire da diverse zone del campo.	Progressione didattica del diritto e del rovescio (anche bimanue) senza parete. Concetto dell'impugnatura Continental e movimento orizzontale della racchetta. Impatto più dentro al corpo - gomiti vicini al corpo. Equilibrio e ricerca di palla. Uso dell'arto non dominante. Richiamare la capacità coordinativa di equilibrio: ad esempio gli allievi nell'altra metà campo proveranno a toccare o afferrare la palla in arrivo di fianco, di fronte, su un piede, etc.	Partita con i colpi a rimbalzo con la palla RED, con l'obiettivo di tenere il più possibile la palla gioco. Controllo e regolarità.. Volume di gioco. Costruzione del punto da fondo campo.
Note:	Note:	Note:	Note:
Andare a stimolare la capacità di equilibrio.	Semplificare le regole e i mezzi didattici per far comprendere la situazione di gioco.	Rispettare gli step della progressione didattica del manuale Mini Padel. Garantire l'interattività anche nelle esercitazioni al cesto o con palla fornita con la mano.	L'esercitazione può essere proposta con le mani, con la racchetta o altri sussidi didattici facilitanti

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 2° GIORNO – LUNEDÌ POMERIGGIO – GIOCATORE DIFENSIVO

FASE TATTICA: ATTACCO COSTRUZIONE DIFESA	SITUAZIONI DI GIOCO: SERVIZIO RISPOSTA FONDO RETE TRANSIZIONE IN AVANTI TRANSIZIONE INDIETRO	ABILITÀ TECNICHE: SERVIZIO RISPOSTA DIRITTO ROVESCIO VOLÈE BANDEJA	OBIETTIVI	MENTALI: - Divertimento - Entusiasmo - Emulazione, collaborazione - Autoefficacia percepita	MOTORI: -Sviluppo delle capacità coordinative: - capacità di equilibrio - capacità di differenziazione - capacità di combinazione - capacità di ritmo	TATTICI: - Conoscenza delle regole - Conoscenza della situazione di gioco: Fondo - rete. -Richiamo degli obiettivi tattici: controllo, regolarità e precisione	TECNICI: -Equilibrio - Movimento Orizzontale dell'attrezzo. - Introduzione del movimento verticale dell'attrezzo.
---	--	---	------------------	--	---	---	---



FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA
<p>Familiarizzazione con gli attrezzi: Palle e racchetta. Campo: rete, pareti e griglia.</p> <p>Attivazione sotto forma di gara richiamando gli spostamenti laterali avanti e indietro.</p> <p>Avvicinandosi e allontanandosi dal vetro. Lancio della palla sul vetro e sulla griglia.</p>	<p>Introduzione al gioco: Situazione tattica “ fondo / rete” l’aspetto tattico della difesa a fondo campo con e senza parete e della costruzione a rete Gestione tattica dell’esecuzione e del recupero del pallonetto.</p> <p>Introdurre il concetto di servizio attraverso la rimessa in gioco con il diritto. Richiamare la capacità coordinativa di differenziazione e 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>Progressione didattica del diritto e del rovescio (no Bimane) con parete. Concetto dell’impugnatura Continental Impatto con la palla davanti al corpo – Movimento breve. Equilibrio e ricerca di palla. Uso dell’arto non dominante.</p> <p>Introduzione del movimento verticale della racchetta per il pallonetto.</p> <p>Richiamare la capacità coordinativa di equilibrio: ad esempio gli allievi nell’altra metà campo proveranno a toccare o afferrare la palla in arrivo di fianco, di fronte, su un piede, etc.</p>	<p>Partita con l’uscita di parete da fondo campo con la palla ORANGE, con l’obiettivo di conquistare la rete. 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. Aggiungere un rimbalzo dopo la parete.</p>
Note:	Note:	Note:	Note:
Andare a stimolare la capacità di equilibrio e di combinazione.	Semplificare le regole e i mezzi didattici per far comprendere la situazione di gioco.	Rispettare gli step della progressione didattica del manuale Mini Padel. Garantire l’interattività anche nelle esercitazioni al cesto o con palla fornita con la mano.	L’esercitazione può essere proposta con le mani, con la racchetta o altri sussidi didattici facilitanti.

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 3° GIORNO – MARTEDÌ MATTINA – 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 - Emulazione, collaborazione - Autoefficacia percepita	MOTORI: -Sviluppo delle capacità coordinative: - capacità di equilibrio - capacità di differenziazione - capacità di combinazione - capacità di reazione -capacità di ritmo -capacità di orientamento	TATTICI: - Conoscenza delle regole - Conoscenza delle situazioni di gioco: 1. Entrambi a fondo 2. Fondo - rete.	TECNICI: - Equilibrio - Movimento Orizzontale e Verticale dell'attrezzo.
--	---	---	------------------	--	--	--	---

FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA
Esercitazione sotto forma di gara in cui l'allievo possa comprendere le regole di base del Padel. Afferrare e lanciare la palla con controllo e precisione dal basso e dall'alto. Giocare a rimbalzo muovendo l'avversario cercando gli spazi liberi. Esercitazione con attrezzi e mani sotto forma di gara richiamando gli spostamenti avanti, indietro e laterali.	Introduzione al gioco: proporre un'esercitazione in cui gli allievi possano comprendere il significato tattico della situazione "entrambi a fondo" Richiamare il concetto di regolarità con i colpi a rimbalzo (anche con le mani) con e senza pareti. Campo 1: utilizzo della parete di fondo. Campo 2: utilizzo della griglia di fondo.	Intervento tecnico sui colpi a rimbalzo con l'obiettivo tecnico dello studio della palla per comprendere la profondità di palla. Focus su equilibrio (neutral stance) sia a parete che a rimbalzo e movimento orizzontale della racchetta (impugnature). Nei colpi a rimbalzo richiamare le capacità coordinative di equilibrio e differenziazione. Nel gioco a parete capacità coordinativa della trasformazione.	Esercitazioni sotto forma di gara in cui gli allievi provano a mettere in pratica l'utilizzo della parete per guadagnare tempo. Il concetto dei colpi a rimbalzo per rallentare il gioco e costruire da fondo campo. Es: Muovere l'avversario verticalmente senza l'uso delle pareti. Giocare centrale per non dare angoli. Il compagno, nell'altra metà campo dovrà provare ad afferrare o colpire senza perdere la posizione.
Note: Andare a stimolare la capacità di equilibrio (colpire su piani di impatto differenti), di ritmo e trasformazione (colpire al volo, rimbalzo e parete)	Note: Semplificare le regole e i mezzi didattici per far comprendere la situazione di gioco.	Note: Rispettare gli step della progressione didattica del manuale Mini Padel. Garantire l'interattività anche nelle esercitazioni al cesto o con palla fornita con la mano	Note: L'esercitazione può essere proposta con le mani, con la racchetta o altri sussidi didattici facilitanti

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 - Emulazione, collaborazione - Autoefficacia percepita	MOTORI: -Sviluppo delle capacità coordinative: - capacità di equilibrio - capacità di differenziazione - capacità di combinazione - capacità di reazione -capacità di ritmo -capacità di orientamento	TATTICI: -Conoscenza delle regole -Conoscenza della situazione di gioco “Fondo rete.”	TECNICI: - Equilibrio - Movimento Orizzontale e Verticale dell’attrezzo. - Introduzione dei colpi sopra la spalla.
--	---	---	------------------	--	---	--	--



FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA
<p>Esercitazione sotto forma di gara in cui l’allievo possa comprendere le regole di base del Padel. Afferrare e lanciare la palla al volo con controllo e precisione dal basso e dall’alto. Giocare a rimbalzo e al volo muovendo l’avversario cercando gli spazi liberi.</p> <p>Esercitazione con attrezzi e mani sotto forma di gara richiamando gli spostamenti avanti, indietro e laterali.</p>	<p>Introduzione al gioco: proporre un’esercitazione in cui gli allievi possano comprendere il significato tattico della situazione “Fondo rete”</p> <p>Introdurre il concetto di costruzione e chiusura del punto con i colpi al volo (anche con le mani) con e senza pareti.</p> <p>Campo 1: Con o senza parete di fondo. Campo 2: Con o senza griglia di fondo.</p>	<p>Progressione didattica sui colpi al volo e intervento tecnico sulla posizione di partenza a rete. Preparazione breve movimento orizzontale per la volée e Bandeja (volée alta diritto) (Controllo impugnature).</p> <p>Allievo a fondo: Nei colpi a rimbalzo consolidare le capacità coordinative di equilibrio e differenziazione. Nel gioco a parete capacità coordinativa della trasformazione.</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 non perdere la rete.</p> <p>Il concetto dei colpi al volo per togliere tempo e muovere l’avversario. Es: Muovere l’avversario lateralmente e cercare i piedi dell’avversario con i colpi al volo Il compagno, nell’altra metà campo dovrà provare ad afferrare o colpire senza perdere la posizione.</p>
Note:	Note:	Note:	Note:
Andare a stimolare la capacità di equilibrio (colpire su piani di impatto differenti), di ritmo e trasformazione (colpire al volo, rimbalzo e parete)	Semplificare le regole e i mezzi didattici per far comprendere la situazione di gioco. Nell’altra metà campo un altro allievo proverà a gestire la situazione “fondo campo in difesa”	Rispettare gli step della progressione didattica del manuale Mini Padel. Garantire l’interattività anche nelle esercitazioni al cesto o con palla fornita con la mano	L’esercitazione può essere proposta con le mani, con la racchetta o altri sussidi didattici facilitanti

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 - Emulazione, collaborazione - Autoefficacia percepita	MOTORI: -Sviluppo delle capacità coordinative: - capacità di equilibrio - capacità di differenziazione - capacità di combinazione e trasformazione	TATTICI: -Conoscenza delle regole -Conoscenza della situazione di gioco “servizio”, “risposta al servizio” e “transizione in avanti” con l’obiettivo tattico della precisione	TECNICI: -Equilibrio -Movimento Orizzontale dell’attrezzo
--	---	---	------------------	--	--	---	--



FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA
<p>Esercitazione sotto forma di gara in cui l’allievo possa comprendere le regole di base del Padel. Afferrare e lanciare la palla con controllo e precisione dal basso. 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>Introduzione al gioco: proporre un’esercitazione in cui gli allievi possano comprendere il significato tattico della situazione “servizio” con l’azione di gioco serve&volley.</p> <p>Introdurre il concetto di conquista della rete con i colpi a rimbalzo. (anche con le mani) con e senza pareti. Campo 1: utilizzo della parete di fondo. Campo 2: utilizzo della griglia di fondo.</p>	<p>Progressione didattica del servizio e intervento tecnico della posizione di partenza nella risposta. Focus su equilibrio (neutral stance) sia a parete che a rimbalzo e movimento orizzontale (impugnature). Introduzione del serve&volley con la transizione in avanti.</p> <p>Nei colpi a rimbalzo richiamare le capacità coordinative di equilibrio e differenziazione. Nel gioco a parete capacità coordinativa della trasformazione.</p>	<p>Esercitazioni sotto forma di gara in cui gli allievi provano a mettere in pratica l’utilizzo delle direzioni con il servizio per avvicinarsi alla rete. (transizione avanti) Introduzione del concetto dei colpi a rimbalzo per conquistare la rete e vincere il punto con i colpi al volo. Es: Servizio incisivo e conquista della rete. Muovere l’avversario a rete con controllo e precisione.</p> <p>Il compagno, nell’altra metà campo dovrà provare a togliere il tempo con i colpi a rimbalzo per farlo sbagliare al volo.</p>
Note:	Note:	Note:	Note:
Andare a stimolare la capacità di equilibrio (colpire su piani di impatto differenti), di ritmo e trasformazione (colpire al volo, rimbalzo e parete)	Semplificare le regole e i mezzi didattici per far comprendere la situazione di gioco. Nell’altra metà campo un altro allievo proverà a gestire la situazione “risposta” e “fondo campo”	Rispettare gli step della progressione didattica del manuale Mini Padel. Garantire l’interattività anche nelle esercitazioni al cesto o con palla fornita con la mano.	L’esercitazione può essere proposta con le mani, con la racchetta o altri sussidi didattici facilitanti

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 - Emulazione, collaborazione - Autoefficacia percepita	MOTORI: -Sviluppo delle capacità coordinative: - capacità di equilibrio - capacità di differenziazione - capacità di combinazione	TATTICI: -Conoscenza delle regole -Conoscenza della situazione di gioco "fondo - rete"	TECNICI: -Equilibrio -Movimento Orizzontale dell'attrezzo
--	---	---	------------------	--	--	---	--



FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA
<p>Esercitazione sotto forma di gara in cui l'allievo possa comprendere le regole di base del Padel. Afferrare al volo e lanciare la palla con controllo e precisione dal basso e dall'alto. Giocare al volo muovendo l'avversario cercando gli spazi liberi variando le direzioni. Esercitazione con attrezzi e mani sotto forma di gara richiamando gli spostamenti avanti e indietro e laterali.</p>	<p>Introduzione al gioco: 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 variando le direzioni per crearsi spazio (anche con le mani) senza pareti.</p>	<p>Intervento tecnico sui colpi al volo (volèe in blocco e bandeja) Focus sulla ricerca di palla nella bandeja e sul movimento orizzontale della racchetta (impugnature).</p> <p>Nei colpi a rimbalzo richiamare le capacità coordinative di equilibrio e differenziazione.</p>	<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. Il concetto dei colpi al volo come modo per muovere l'avversario e crearsi lo spazio per poi chiudere il punto. Es: Muovere l'avversario alternando la bandeja incrociata e la volèe centrale. Il compagno, nell'altra metà campo dovrà provare a giocare offensivo senza perdere la rete.</p>
Note:	Note:	Note:	Note:
Andare a stimolare la capacità di differenziazione	Semplificare le regole e i mezzi didattici per far comprendere la situazione di gioco. Nell'altra metà campo un altro allievo proverà a gestire la situazione "risposta"	Rispettare gli step della progressione didattica del manuale Garantire l'interattiva anche nelle esercitazioni al cesto o con palla fornita con la mano	L'esercitazione può essere proposta con le mani, con la racchetta o altri sussidi didattici facilitanti

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 - Emulazione, collaborazione - Autoefficacia percepita	MOTORI: Sviluppo delle capacità coordinative: - capacità di equilibrio - capacità di differenziazione - capacità di reazione	TATTICI: -Conoscenza delle regole -Conoscenza della situazione di gioco “entrambi a rete” con gli obiettivi tattico del controllo, regolarità e precisione	TECNICI: -Equilibrio - Movimento Orizzontale e Verticale dell’attrezzo.
--	---	---	------------------	--	---	--	--



FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA
<p>Esercitazione sotto forma di gara in cui l’allievo possa comprendere le regole di base del Padel. Afferrare al volo e lanciare la palla con controllo e precisione dal basso e dall’alto veloce Giocare al volo muovendo l’avversario cercando gli spazi liberi variando le direzioni.</p> <p>Esercitazione con attrezzi e mani sotto forma di gara richiamando gli spostamenti avanti e indietro e laterali.</p>	<p>Introduzione al gioco: proporre un’esercitazione in cui gli allievi possano comprendere il significato tattico della situazione “entrambi a rete”</p> <p>Introdurre il concetto di chiusura del punto sui piedi dell’avversario dopo una giusta costruzione con i colpi al volo. Variare le direzioni per andare a chiudere il punto nello spazio vuoto.</p>	<p>Progressione didattica dello smash e intervento tecnico sul mulinello Focus sulla ricerca di palla differenziata nella bandeja e nello smash con i diversi movimenti (orizzontale e verticale) della racchetta</p> <p>Nei colpi al volo richiamare l’obiettivo tecnico dell’arto non dominante e la capacità coordinativa di equilibrio</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 e sotto 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 (vicino alla rete smash, lontano dalla rete bandeja)</p>
Note:	Note:	Note:	Note:
Andare a stimolare la capacità di reazione	Semplificare le regole e i mezzi didattici per far comprendere la situazione di gioco.	Rispettare gli step della progressione didattica del manuale Garantire l’interattività anche nelle esercitazioni al cesto o con palla fornita con la mano	L’esercitazione può essere proposta con le mani, con la racchetta o altri sussidi didattici facilitanti

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 5° GIORNO – GIOVEDÌ POMERIGGIO – 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 VOLÈE BANDEJA SMASH	OBIETTIVI	MENTALI: -Divertimento -Entusiasmo - Emulazione, collaborazione - Autoefficacia percepita	MOTORI: Sviluppo delle capacità coordinative: - capacità di equilibrio - capacità di differenziazione - capacità di reazione	TATTICI: -Conoscenza delle regole -Conoscenza della situazione di gioco “fondo - rete”	TECNICI: -Equilibrio -Movimento Orizzontale dell’attrezzo
--	---	---	------------------	--	---	--	--



FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA
<p>Esercitazione sotto forma di gara in cui l’allievo possa comprendere le regole di base del Padel. Afferrare dopo il rimbalzo e lanciare la palla con controllo, precisione e regolarità dal basso. Giocare a rimbalzo muovendo l’avversario cercando gli spazi liberi con e senza pareti.</p> <p>Esercitazione con attrezzi e mani sotto forma di gara richiamando gli spostamenti avanti e indietro e laterali.</p>	<p>Introduzione al gioco: 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 a rimbalzo con e senza parete (anche con le mani). Variazione delle traiettorie per la costruzione del punto. Campo 1: utilizzo della parete di fondo. Campo 2: utilizzo della griglia di fondo</p>	<p>Intervento tecnico sui colpi a rimbalzo con e senza parete mettendo attenzione sul punto d’impatto per differenziare le traiettorie</p> <p>Introduzione dell’uscita di parete con il colpo verticale del pallonetto Focus sulla ricerca di palla nell’uscita di parete con il concetto di “farla passare” per avere un impatto davanti al corpo</p>	<p>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.</p> <p>Il concetto dei colpi a rimbalzo come gioco offensivo per mettere sotto pressione l’avversario creandosi spazio</p>
Note:	Note:	Note:	Note:
Andare a stimolare la capacità di reazione e di equilibrio	<p>Semplificare le regole e i mezzi didattici per far comprendere la situazione di gioco. -Nell’altra metà campo un altro allievo proverà a gestire la situazione “risposta”.</p>	<p>Rispettare gli step della progressione didattica del manuale Garantire l’interattiva anche nelle esercitazioni al cesto o con palla fornita con la mano</p>	L’esercitazione può essere proposta con le mani, con la racchetta o altri sussidi didattici facilitanti

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 6° GIORNO – VENERDÌ MATTINA – 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	OBIETTIVI	MENTALI: -Divertimento -Entusiasmo - Emulazione, collaborazione - Autoefficacia percepita	MOTORI: Sviluppo delle capacità coordinative: - capacità di equilibrio - capacità di differenziazione - capacità di reazione - capacità di combinazione -capacità di ritmo - capacità di trasformazione	TATTICI: -Conoscenza delle regole -Conoscenza della situazione di gioco “entrambi a fondo”	TECNICI: -Equilibrio -Movimento Orizzontale dell’attrezzo
--	--	--	------------------	--	---	--	--



FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA
Esercitazione sotto forma di gara in cui l’allievo possa comprendere le regole di base del Padel. Afferrare e lanciare la palla con controllo e precisione dal basso. Giocare a rimbalzo muovendo l’avversario cercando gli spazi liberi orizzontalmente e verticalmente Esercitazione con attrezzi e mani sotto forma di gara richiamando gli spostamenti avanti, indietro e laterali.	Introduzione al gioco: proporre un’esercitazione in cui gli allievi possano comprendere il significato tattico della situazione “Fondo campo” Introdurre il concetto di regolarità, precisione e controllo con i colpi a rimbalzo (anche con le mani) con e senza pareti. Campo 1: utilizzo della parete di fondo. Campo 2: utilizzo della griglia di fondo.	Intervento tecnico sui colpi a rimbalzo. Focus su equilibrio (neutral stance) sia a parete che a rimbalzo e movimento orizzontale della racchetta (impugnature). Nei colpi a rimbalzo richiamare le capacità coordinative di equilibrio e differenziazione. Nel gioco a parete capacità coordinativa della trasformazione.	Esercitazioni sotto forma di gara in cui gli allievi provano a mettere in pratica l’utilizzo della parete per guadagnare tempo. Il concetto dei colpi a rimbalzo per rallentare il gioco e costruire da fondo campo. Es: Muovere l’avversario lateralmente senza l’uso delle pareti. Giocare centrale per non dare angoli. Il compagno, nell’altra metà campo dovrà provare ad afferrare o colpire senza perdere la posizione.
Note: Andare a stimolare la capacità di trasformazione	Note: Semplificare le regole e i mezzi didattici per far comprendere la situazione di gioco Nell’altra metà campo un altro allievo proverà a gestire la situazione “risposta”	Note: Rispettare gli step della progressione didattica del manuale Garantire l’interattiva anche nelle esercitazioni al cesto o con palla fornita con la mano	Note: L’esercitazione può essere proposta con le mani, con la racchetta o altri sussidi didattici facilitanti

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 - Emulazione, collaborazione - Autoefficacia percepita	MOTORI: Sviluppo delle capacità coordinative: - capacità di equilibrio - capacità di differenziazione - capacità di reazione - capacità di combinazione -capacità di ritmo - capacità di trasformazione	TATTICI: -Conoscenza delle regole -Conoscenza della situazione di gioco “fondo – rete”	TECNICI: -Equilibrio -Movimento Orizzontale dell’attrezzo
--	---	---	------------------	--	---	--	--



FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA
<p>Esercitazione sotto forma di gara in cui l’allievo possa comprendere le regole di base del Padel. Afferrare dopo il rimbalzo e lanciare la palla con controllo e precisione dal basso. 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>Introduzione al gioco: proporre un’esercitazione in cui gli allievi possano comprendere il significato tattico della situazione “fondo – rete” Introduzione del pallonetto come modo per conquistare la rete. Introdurre il concetto di conquista della rete con i colpi a rimbalzo. (anche con le mani) con e senza pareti. Campo 1: utilizzo della parete di fondo. Campo 2: utilizzo della griglia di fondo.</p>	<p>Intervento tecnico sui colpi a rimbalzo. Focus su equilibrio (neutral stance) sia a parete che a rimbalzo e movimento orizzontale della racchetta (impugnature). Richiamo del movimento verticale della racchetta. Nei colpi a rimbalzo richiamare le capacità coordinative di equilibrio e differenziazione. Nel gioco a parete capacità coordinativa della trasformazione.</p>	<p>Esercitazioni sotto forma di gara in cui gli allievi provano a mettere in pratica l’utilizzo delle direzioni o del pallonetto per conquistare la rete. Il concetto dei colpi a rimbalzo per muovere il gioco e conquistare la rete per vincere il punto con i colpi al volo. Il compagno, nell’altra metà campo dovrà provare a togliere il tempo con i colpi a rimbalzo per provocare l’errore al volo.</p>
Note:	Note:	Note:	Note:
Andare a stimolare la capacità di combinazione	Semplificare le regole e i mezzi didattici per far comprendere la situazione di gioco. Nell’altra metà campo un altro allievo proverà a gestire la situazione “risposta”	Rispettare gli step della progressione didattica del manuale Garantire l’interattiva anche nelle esercitazioni al cesto o con palla fornita con la mano	L’esercitazione può essere proposta con le mani, con la racchetta o altri sussidi didattici facilitanti

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 7° GIORNO – SABATO MATTINA – 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 - Emulazione, collaborazione - Autoefficacia percepita	MOTORI: Sviluppo delle capacità coordinative: - capacità di equilibrio - capacità di differenziazione - capacità di reazione - capacità di combinazione -capacità di ritmo - capacità di trasformazione	TATTICI: -Conoscenza delle regole -Conoscenza della situazione di gioco “entrambi a rete”	TECNICI: -Equilibrio -Movimento Orizzontale dell’attrezzo
--	--	---	------------------	--	---	--	--



FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA
Esercitazione sotto forma di gara in cui l’allievo possa comprendere le regole di base del Padel. Afferrare e lanciare la palla al volo con controllo e precisione dal basso e dall’alto. Giocare al volo scegliendo la palla su cui essere più offensivi o difensivi Esercitazione con attrezzi e mani sotto forma di gara richiamando gli spostamenti avanti e indietro e laterali.	Introduzione al gioco: proporre un’esercitazione in cui gli allievi possano comprendere il significato tattico della situazione “entrambi a rete” o “fondo-rete” Introdurre il concetto di costruzione del punto con i colpi al volo muovendo l’avversario per crearsi spazio (anche con le mani)	Richiamo tecnico sui colpi al volo (volèe e bandeja) e sull’arto non dominante Focus sulla ricerca di palla nella bandeja e sul movimento orizzontale della racchetta (impugnature). Nei colpi al volo richiamare le capacità coordinative di equilibrio e differenziazione.	Partita con il vincolo del serve&volley. Il concetto dei colpi al volo come modo per muovere l’avversario costruendo il punto Es: differenziare le volèe con l’obiettivo di costruirsi il punto, utilizzo della bandeja per non perdere la rete
Note: Andare a stimolare la capacità di combinazione	Note: Semplificare le regole e i mezzi didattici per far comprendere la situazione di gioco	Note: Rispettare gli step della progressione didattica del manuale Mini Padel.	Note: L’esercitazione può essere proposta con le mani, con la racchetta o altri sussidi didattici facilitanti