

PROGRAMMA DEL MINITENNIS

Livello Delfino



FEDERAZIONE ITALIANA TENNIS e PADEL

OBIETTIVI GENERALI:

- COSTRUIRE IL GIOCATORE UNIVERSALE
- INTRODURRE LE SITUAZIONI DI GIOCO
- ACQUISIRE 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 -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 “entrambi a fondocampo”	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 tennis (rete, campo, rimbalzo)	Introduzione al gioco: proporre un’esercitazione in cui gli allievi possano comprendere il significato tattico della situazione “entrambi a fondocampo” Introdurre il concetto di servizio dal basso attraverso la rimessa in gioco 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	Intervento tecnico sul diritto e rovescio bimane: focus su equilibrio e movimento orizzontale (impugnature) 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.	Esercitazioni sotto forma di gara in cui si richiama la rimessa in gioco con la mano destra e con la mano sinistra
Note: Andare a stimolare la capacità di equilibrio	Note: Semplificare le regole e i mezzi didattici per far comprendere la situazione di gioco	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 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 -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 “entrambi a fondocampo”	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 tennis (rete, campo, rimbalzo)</p> <p>Esercitazione sotto forma di gara in cui gli allievi possano andare a richiamare la rimessa in gioco dal basso e introdurre quella dall’alto (utilizzare entrambi gli arti)</p>	<p>Introduzione al gioco: proporre un’esercitazione in cui gli allievi possano comprendere il significato tattico della situazione “entrambi a fondocampo”</p> <p>Introdurre il concetto di servizio dal dall’alto (anche attraverso l’utilizzo delle mani). Nell’altrà metà campo ci sarà sempre un allievo in risposta</p> <p>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</p>	<p>Intervento tecnico sul diritto e rovescio bimane: richiamare gli obiettivi della prima lezione e valutare se proseguire con gli step della progressione didattica del diritto e rovescio</p> <p>Richiamare la capacità coordinativa di equilibrio e di combinazione (utilizzo dell’arto destro e dell’arto sinistro nelle abilità tecniche)</p>	<p>Esercitazione sotto forma di gara in cui gli allievi possano trovare le soluzioni per fare punto</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 -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 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 -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 “approccio a rete” e “approccio a rete dell’avversario”	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 tennis (afferrare, colpire al volo)	Introduzione al gioco: proporre un’esercitazione in cui gli allievi possano comprendere il significato tattico della situazione “approccio a rete” Introdurre il concetto di servizio dal basso e discesa a rete (anche con le mani)	Intervento tecnico sulle volèe: focus su equilibrio e movimento orizzontale (impugnature) Richiamare le capacità coordinative di equilibrio e reazione	Esercitazioni sotto forma di gara in cui gli allievi provano a mettere in pratica il “gioco al volo” Es: gara a coppie in cui gli allievi, partendo vicini alla rete, lanciano la palla e colpiscono con la volèe di diritto. Il compagno, nell’altra metà campo dovrà provare a toccare, afferrare o colpire
Note:	Note:	Note:	Note:
Andare a stimolare la capacità di equilibrio (colpire su piani di impatto differenti), di ritmo e reazione (colpire al volo e a rimbalzo)	-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 “approccio a rete dell’avversario”	-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 3° GIORNO – MARTEDÌ POMERIGGIO – GIOCATORE SERVE & VOLLEY

FASE TATTICA:	SITUAZIONI DI GIOCO:	ABILITÀ TECNICHE:	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 “approccio a rete” e “approccio a rete dell’avversario”	TECNICI: -Equilibrio -Movimento Orizzontale dell’attrezzo
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
Esercitazione sotto forma di gara in cui l’allievo possa comprendere le regole di base del tennis (afferrare, colpire al volo, soprattutto sopra la testa)	Introduzione al gioco: proporre un’esercitazione in cui gli allievi possano comprendere il significato tattico della situazione “approccio a rete” Ad esempio: riprendere la rimessa in gioco dal basso sia con la mano destra che con la mano sinistra e successivamente andare a rete Introdurre lo smash	Intervento tecnico sullo smash e sul servizio: * focus su equilibrio e movimento orizzontale (impugnature) Richiamare alcuni step didattici relativi alla volèe	Esercitazioni sotto forma di gara in cui gli allievi provano a mettere in pratica il “gioco al volo” Es: gara a coppie in cui un allievo A effettua un “serve & volley” con le mani da posizione ravvicinata, l’allievo B nell’altra metà campo dovrà afferrare e lanciare la palla in alto per far toccare la palla sopra la testa all’allievo A.
Note: Andare a stimolare la capacità di equilibrio: nelle prime fasi didattiche i bambini hanno poco equilibrio quando gestiscono la palla sopra la testa	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 “approccio a rete dell’avversario”	Note: * stessa esercitazione in cui si alterna la palla lanciata dall’insegnante e quella lanciata dall’allievo -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 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 -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 “servizio” e “risposta al servizio”	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 differenziare i compiti di lanciare la palla da sopra la testa e accompagnare dal basso. Utilizzare entrambi gli arti.	Introduzione al gioco: proporre un’esercitazione in cui gli allievi possano comprendere il significato tattico della situazione “servizio” – Creare i presupposti per fare Ace Introdurre la risposta al servizio richiamando il diritto e il rovescio	Intervento tecnico sullo smash e sul servizio: focus su equilibrio e movimento orizzontale (impugnature)	Esercitazioni sotto forma di gara in cui gli allievi provano a mettere in pratica il “servizio”
Note:	Note:	Note:	Note:
Andare a stimolare la capacità di equilibrio e combinazione motoria	-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 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 -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 “servizio” e “risposta al servizio”	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 differenziare i compiti di lanciare la palla da sopra la testa da tutte le zone del campo	Introduzione al gioco: proporre un’esercitazione in cui gli allievi possano comprendere il significato tattico della situazione “servizio” – Creare i presupposti per giocare il colpo successivo di diritto e di rovescio (anche con palla fornita dall’insegnante) Richiamare la risposta al servizio	Intervento tecnico e sul servizio e sullo smash: focus su equilibrio e movimento orizzontale (impugnature) Per gli allievi nell’altra metà campo dare qualche input sul diritto e sul rovescio per eseguire la risposta al servizio	Esercitazioni sotto forma di gara in cui gli allievi provano a mettere in pratica il “servizio”
Note: Andare a stimolare la capacità di differenziazione	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 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 -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 “servizio” e “risposta al servizio”	TECNICI: -Equilibrio -Movimento Orizzontale dell’attrezzo
--	--	---	------------------	--	---	---	--



FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA
Esercitazione sotto forma di gara in cui si vadano a stimolare gli aspetti percettivi, ad esempio utilizzando palle diverse e fornendo compiti diversi in base al tipo di palla in arrivo	Introduzione al gioco: proporre un’esercitazione in cui gli allievi possano comprendere il significato tattico della situazione “risposta al servizio” Richiamare il servizio	Esercitazione coordinativa sulla capacità coordinativa in risposta al servizio Richiamare la progressione didattica dei colpi a rimbalzo	Esercitazioni sotto forma di gara in cui gli allievi provano a mettere in pratica il “risposta al servizio”
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 -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 POMERIGGIO – 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 -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 “servizio” e “risposta al servizio”	TECNICI: -Equilibrio -Movimento Orizzontale dell’attrezzo



FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA
Esercitazione sotto forma di gara in cui si prova a far colpire gli allievi utilizzando diverse posizioni del corpo rispetto alla rete (stance)	<p>Introduzione al gioco: proporre un’esercitazione in cui gli allievi possano comprendere il significato tattico della situazione “risposta al servizio”</p> <p>Richiamare la capacità coordinativa di differenziazione: ad esempio l’allievo risponde al servizio dell’insegnante inviando la palla in campo o fuori dal campo</p> <p>Richiamare il servizio</p>	<p>Esercitazione coordinativa sulla capacità coordinativa in risposta al servizio</p> <p>Richiamare la progressione didattica dei colpi a rimbalzo</p>	Esercitazioni sotto forma di gara in cui gli allievi provano a mettere in pratica il “risposta al servizio”
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</p> <p>-Nell’altra metà campo un altro allievo proverà a gestire la situazione “risposta”</p>	<p>-Rispettare gli step della progressione didattica del manuale</p> <p>-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 ENTRAMBI A FONDO APPROCCIO A RETE APPROCCIO A RETE AVV.	ABILITÀ TECNICHE: SERVIZIO RISPOSTA DIRITTO ROVESCIO VOLÉE 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 “approccio a rete” e “approccio a rete dell’avversario”	TECNICI: -Equilibrio -Movimento Orizzontale dell’attrezzo
--	--	---	------------------	--	---	--	--



FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA
Esercitazioni sotto forma di gara in cui gli allievi combinano diversi attrezzi e diverse palle	Introduzione al gioco: proporre un’esercitazione in cui si richiamano le situazioni “approccio a rete” e “approccio a rete dell’avversario” -Richiamare servizio e risposta	Richiamare la progressione didattica dei colpi al volo Richiamare la progressione didattica del servizio	Esercitazioni sotto forma di gara in cui gli allievi provano a mettere in pratica il “approccio a rete”
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 ENTRAMBI A FONDO APPROCCIO A RETE APPROCCIO A RETE AVV.	ABILITÀ TECNICHE: SERVIZIO RISPOSTA DIRITTO ROVESCIO VOLÈE 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 “approccio a rete” e “approccio a rete dell’avversario”	TECNICI: -Equilibrio -Movimento Orizzontale dell’attrezzo
--	--	---	------------------	--	---	--	--



FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA
Esercitazioni sotto forma di gara in cui gli allievi utilizzano entrambi gli arti superiori	Introduzione al gioco: proporre un’esercitazione in cui si richiama la situazione “SERVIZIO E RISPOSTA AL SERVIZIO”; Richiamare il diritto e il rovescio	Intervento tecnico sul servizio e sulla risposta al servizio Fornire qualche input sul cambio di impugnatura nei colpi a rimbalzo	Esercitazioni sotto forma di gara in cui gli allievi provano a mettere in pratica la situazione “servizio e risposta al servizio”
Note: Andare a stimolare la capacità di combinazione	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 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 VOLÉE 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 “approccio a rete” e “approccio a rete dell’avversario”	TECNICI: -Equilibrio -Movimento Orizzontale dell’attrezzo
--	--	---	------------------	--	---	--	--



FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA
Esercitazioni sotto forma di gara in cui gli allievi utilizzano entrambi gli arti superiori	Introduzione al gioco: proporre un’esercitazione in cui si richiama la situazione “entrambi a fondocampo” in cui l’allievo prova a utilizzare il rovescio a una mano	Intervento tecnico sul rovescio a una mano Richiamare la progressione didattica del rovescio bimanuale L’allievo potrà provare ad alternare le due tipologie di rovescio	Esercitazioni sotto forma di gara in cui gli allievi provano a mettere in pratica la situazione “entrambi a fondocampo”
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 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 -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 “entrambi a fondocampo”	TECNICI: -Equilibrio -Movimento Orizzontale dell’attrezzo
---	--	---	------------------	--	---	---	--



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 -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 “entrambi a fondocampo”	TECNICI: -Equilibrio -Movimento Orizzontale dell’attrezzo
--	--	---	------------------	--	---	---	--



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 -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 “approccio a rete” e “approccio a rete dell’avversario”	TECNICI: -Equilibrio -Movimento Orizzontale dell’attrezzo
---	---	---	------------------	--	---	--	--



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

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 -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 “approccio a rete” e “approccio a rete dell’avversario”	TECNICI: -Equilibrio -Movimento Orizzontale dell’attrezzo
--	--	---	------------------	--	---	--	--



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

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 -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 “servizio” e “risposta al servizio”	TECNICI: -Equilibrio -Movimento Orizzontale dell’attrezzo
---	---	--	------------------	--	--	---	--



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 -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 “servizio” e “risposta al servizio”	TECNICI: -Equilibrio -Movimento Orizzontale dell’attrezzo
---	--	--	------------------	--	--	---	--



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:	SITUAZIONI DI GIOCO:	ABILITÀ TECNICHE:	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 “servizio” e “risposta al servizio”	TECNICI: -Equilibrio -Movimento Orizzontale dell’attrezzo
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 5° GIORNO – GIOVEDÌ POMERIGGIO – 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 -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 “servizio” e “risposta al servizio”	TECNICI: -Equilibrio -Movimento Orizzontale dell’attrezzo
--	--	---	------------------	--	---	---	--



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 -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 “approccio a rete” e “approccio a rete dell’avversario”	TECNICI: -Equilibrio -Movimento Orizzontale dell’attrezzo
--	--	---	------------------	--	---	--	--



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

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 6° GIORNO – VENERDÌ POMERIGGIO – GIOCATORE COMPLETO

FASE TATTICA:	SITUAZIONI DI GIOCO:	ABILITÀ TECNICHE:	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 “approccio a rete” e “approccio a rete dell’avversario”	TECNICI: -Equilibrio -Movimento Orizzontale dell’attrezzo
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 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 -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 “approccio a rete” e “approccio a rete dell’avversario”	TECNICI: -Equilibrio -Movimento Orizzontale dell’attrezzo
--	--	---	------------------	--	---	--	--



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