

PROGRAMMA DEL PERFEZIONAMENTO

Livello Coccodrillo



FEDERAZIONE ITALIANA TENNIS e PADEL



OBIETTIVI GENERALI:

- COSTRUIRE IL GIOCATORE UNIVERSALE
- CONOSCERE E APPLICARE I PRINCIPI TATTICI
- CONOSCERE E APPLICARE GLI SCHEMI DI GIOCO
- PERFEZIONARE LA TECNICA DI BASE

ORGANIZZAZIONE RADUNI:

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 ALLENAMENTO:

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

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

FASE CENTRALE


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

DEFATICAMENTO

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

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 2° GIORNO – LUNEDÌ MATTINA – GIOCATORE 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: -motivazione al successo personale - respirazione - concentrazione - fiducia - visualizzazione	MOTORI: -incremento capacità coordinative - sviluppo capacità organico muscolari - anticipazione	TATTICI: proattività togliere tempo e spazio visione di gioco obiettivi tecnico/tattici: regolarità profondità angolazione cambio ritmo posizionamento rotazioni velocità	TECNICI: equilibrio trasferimento del peso del corpo traiettoria della racchetta simmetria movimento arti superiori timing esecutivo
--	--	---	------------------	---	--	---	--

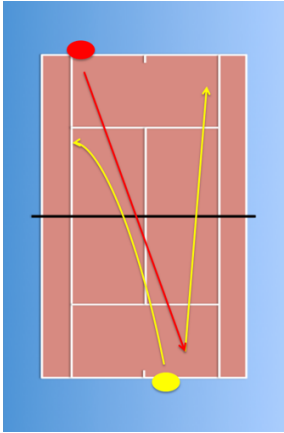


FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA	DEFATICAMENTO
<ul style="list-style-type: none"> - Fase interattiva in cui gli allievi focalizzano l'attenzione sulla respirazione - Fase interattiva in cui gli allievi focalizzano l'attenzione sul principio togliere tempo e spazio all'avversario (errore forzato) - Esercitazione con l'insegnante (palla con la mano) focalizzando l'attenzione sulla tecnica degli spostamenti in uscita dal servizio e dalla risposta 	<p>Servizio e risposta: schemi 1,2,3,4</p> <p>Entrambi a fondo: gestione delle aperture di campo laterali (fare riferimento agli schemi allegati)</p>	<p>Intervento individualizzato</p>	<p>Match con applicazione degli obiettivi: richiamare gli schemi di gioco al servizio e in risposta, trovare le soluzioni per togliere tempo e spazio (errore forzato)</p>	<p>Fase di scambio a bassissima intensità</p>
Note:	Note:	Note:	Note:	Note:
* ricordare che può essere opportuno ridurre gli spazi e modificare i mezzi didattici	<ul style="list-style-type: none"> - Il servizio a uscire è da utilizzare come primo elemento per aprirsi il campo - Verificare il MID-POINT 	<ul style="list-style-type: none"> Colpire la palla in fase ascendente per togliere tempo, utilizzare le rotazioni per creare aperture di campo 		

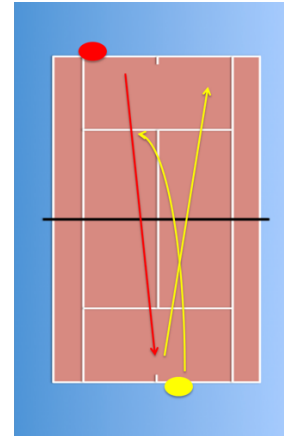
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 2° GIORNO – LUNEDÌ POMERIGGIO – GIOCATORE ATTACCANTE DA FONDO

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: -motivazione al successo personale - respirazione - concentrazione - fiducia - visualizzazione	MOTORI: -incremento capacità coordinative - sviluppo capacità organico muscolari - anticipazione	TATTICI: proattività togliere tempo e spazio visione di gioco obiettivi tecnico/tattici: regolarità profondità angolazione cambio ritmo posizionamento rotazioni velocità	TECNICI: equilibrio trasferimento del peso del corpo traiettoria della racchetta simmetria movimento arti superiori timing esecutivo
--	--	---	------------------	---	--	---	--

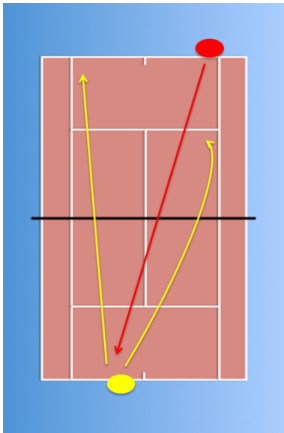
FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA	DEFATICAMENTO
- Fase interattiva in cui gli allievi focalizzano l'attenzione sul principio togliere tempo e spazio all'avversario (errore forzato) SMALL SIDED GAMES	Servizio e risposta: schemi 1,2,3,4 Entrambi a fondo: gestione delle aperture di campo laterali (fare riferimento agli schemi allegati)	Intervento individualizzato	Match con applicazione degli obiettivi: richiamare gli schemi di gioco al servizio e in risposta, trovare le soluzioni per togliere tempo e spazio (errore forzato)	Fase di scambio a bassissima intensità
Note: * ricordare che può essere opportuno ridurre gli spazi e modificare i mezzi didattici	Note: - Il servizio a uscire è da utilizzare come primo elemento per aprirsi il campo - Verificare il MID-POINT	Note: Colpire la palla in fase ascendente per togliere tempo, utilizzare le rotazioni per creare aperture di campo	Note:	Note:



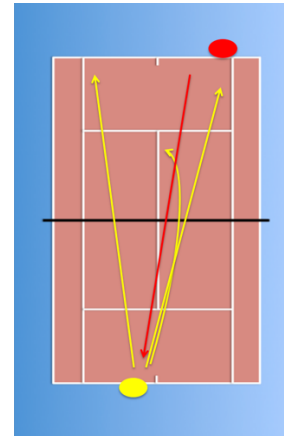
SCHEMA 1: SERVIZIO A USCIRE + DIRITTO LUNGOLINEA



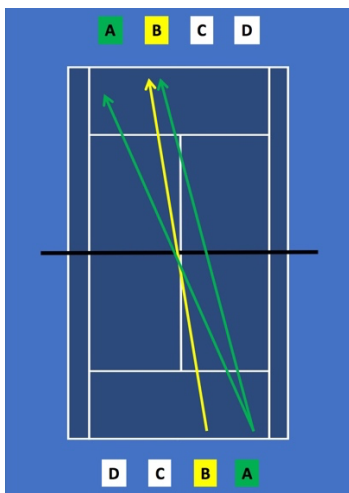
SCHEMA 3: SERVIZIO ALLA T + DIRITTO INSIDE-OUT



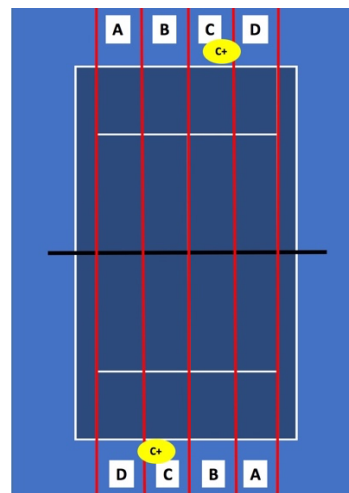
SCHEMA 2: SERVIZIO A USCIRE + DIRITTO INSIDE-IN



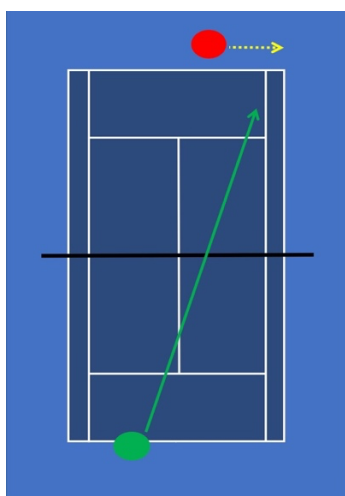
SCHEMA 4: SERVIZIO ALLA T+ DIRITTO NEL CAMPO LIBERO



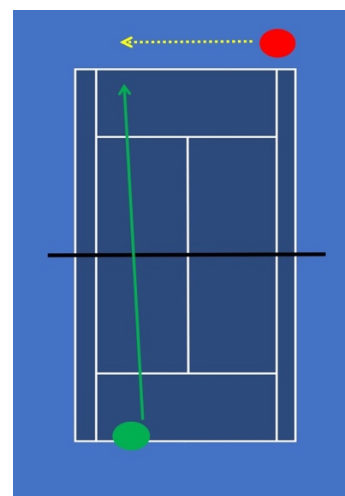
- DALLA ZONA A, IN BASE ALLA PALLA, SI PUÒ GIOCARE SU A (O B)
- DALLA ZONA B È PIÙ CONVENIENTE RIGIOCARE SULLA ZONA B



LA ZONA C+ È LA ZONA DA CUI SI METTONO A SEGNO PIÙ VINCENTI CON IL DIRITTO



IL DIRITTO INSIDE-OUT È UTILE PER APRIRSI IL CAMPO



IL DIRITTO INSIDE-IN DEVE ESSERE UTILIZZATO PER ESEGUIRE UN VINCENTE

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

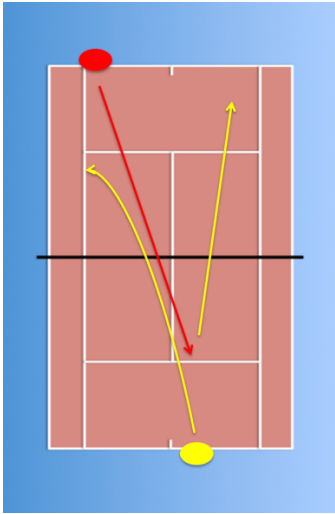
FASE TATTICA:	SITUAZIONI DI GIOCO:	ABILITÀ TECNICHE:	OBIETTIVI	MENTALI:	MOTORI:	TATTICI:	TECNICI:
<p>ATTACCO COSTRUZIONE DIFESA</p>	<p>SERVIZIO RISPOSTA ENTRAMBI A FONDO APPROCCIO A RETE APPROCCIO A RETE AVV.</p>	<p>SERVIZIO RISPOSTA DIRITTO ROVESCIO VOLÈE SMASH</p>		<p>MENTALI: - motivazione al successo personale - respirazione - concentrazione - fiducia - visualizzazione</p>	<p>MOTORI: - incremento capacità coordinative - sviluppo capacità organico muscolari - anticipazione</p>	<p>TATTICI: proattività togliere tempo e spazio visione di gioco</p> <p>obiettivi tecnico/tattici: regolarità profondità angolazione cambio ritmo posizionamento rotazioni velocità</p>	<p>TECNICI: equilibrio trasferimento del peso del corpo traiettoria della racchetta simmetria movimento arti superiori timing esecutivo</p>



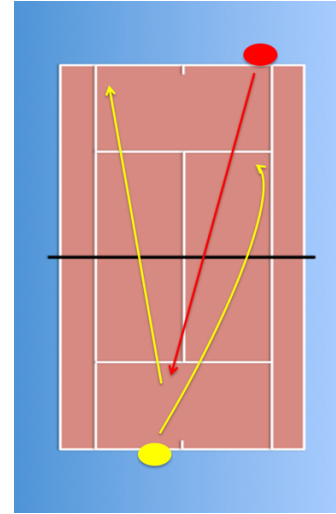
FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA	DEFATICAMENTO
<p>- Fase interattiva in cui gli allievi focalizzano l'attenzione sulla respirazione nel gioco al volo (fondo-rete e rete-rete)</p> <p>- Fase interattiva in cui gli allievi focalizzano l'attenzione sul principio togliere tempo e spazio all'avversario fondo-rete (chi sta a rete esegue la prima volée da metà campo in avanzamento per chiudere in 3-4 tocchi)</p> <p>- Esercitazione con l'insegnante (palla con la mano) focalizzando l'attenzione sulla tecnica degli spostamenti nei colpi al volo</p>	<p>Servizio: schemi Serve & volley</p> <p>Approccio a rete e approccio a rete avversario: schemi con la gestione dei 4 step *</p> <p>*1 quando andare a rete, 2 come andare a rete, 3 dove posizionarsi, 4 scegliere il gioco al volo</p>	<p>Intervento individualizzato</p>	<p>Match con applicazione degli obiettivi: richiamare gli schemi di gioco al servizio e in risposta, verificare la gestione dei 4 step riguardanti l'approccio a rete</p> <p>MATCH DI DOPPIO</p>	<p>Fase di scambio a bassissima intensità</p>
Note:	Note:	Note:	Note:	Note:
	<p>- Eseguire volée corte facilita il winner</p> <p><u>- far eseguire il chip & charge</u></p> <p><u>- verificare il MID-POINT a rete</u></p>	<p>- non trascurare l'esecuzione dello smash</p>	<p>- verificare l'utilizzo del serve & volley e chip & charge</p>	

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: -motivazione al successo personale - respirazione - concentrazione - fiducia - visualizzazione	MOTORI: -incremento capacità coordinative - sviluppo capacità organico muscolari - anticipazione	TATTICI: proattività togliere tempo e spazio visione di gioco obiettivi tecnico/tattici: regolarità profondità angolazione cambio ritmo posizionamento rotazioni velocità	TECNICI: equilibrio trasferimento del peso del corpo traiettoria della racchetta simmetria movimento arti superiori timing esecutivo

FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA	DEFATICAMENTO
- Fase interattiva in cui gli allievi focalizzano l'attenzione sul principio togliere tempo e spazio all'avversario fondo-rete SMALL SIDED GAMES	Servizio: schemi Serve & volley Approccio a rete e approccio a rete avversario: schemi con la gestione dei 4 step * *1quando andare a rete, 2 come andare a rete, 3 dove posizionarsi, 4 scegliere il gioco al volo	Intervento individualizzato	Match con applicazione degli obiettivi: richiamare gli schemi di gioco al servizio e in risposta, verificare la gestione dei 4 step riguardanti l'approccio a rete MATCH DI DOPPIO	Fase di scambio a bassissima intensità
Note:	Note:	Note:	Note:	Note:
	- Eseguire volèe corte facilita il winner - far eseguire il chip & charge - verificare il MID-POINT a rete	- non trascurare l'esecuzione dello smash	- verificare l'utilizzo del serve & volley e chip & charge	



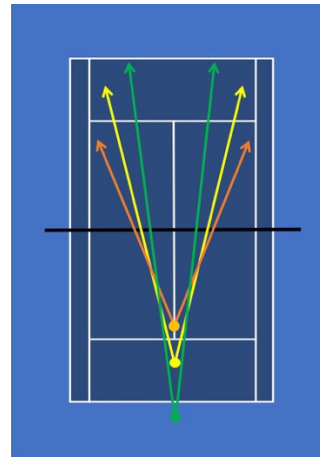
SCHEMA 1: SERVIZIO A USCIRE DA DX+ VOLÈE NEL CAMPO LIBERO



SCHEMA 2: SERVIZIO A USCIRE DA SX+ VOLÈE NEL CAMPO LIBERO



UTILIZZARE TUTTI GLI ANGOLI AL SERVIZIO, PER ESEGUIRE UNA PRIMA VOLÈE PIÙ AGEVOLE



PIÙ SI È VICINI ALLA RETE, PIÙ È SEMPLICE CERCARE ANGOLI STRETTI; NELLA VOLÈE PERMETTONO DI FAR PERCORRERE PIÙ STRADA ALL'AVVERSARIO

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: -motivazione al successo personale - respirazione - concentrazione - fiducia - visualizzazione	MOTORI: -incremento capacità coordinative - sviluppo capacità organico muscolari - anticipazione	TATTICI: proattività togliere tempo e spazio visione di gioco obiettivi tecnico/tattici: regolarità profondità angolazione cambio ritmo posizionamento rotazioni velocità	TECNICI: equilibrio trasferimento del peso del corpo traiettoria della racchetta simmetria movimento arti superiori timing esecutivo
--	--	---	------------------	---	--	---	---

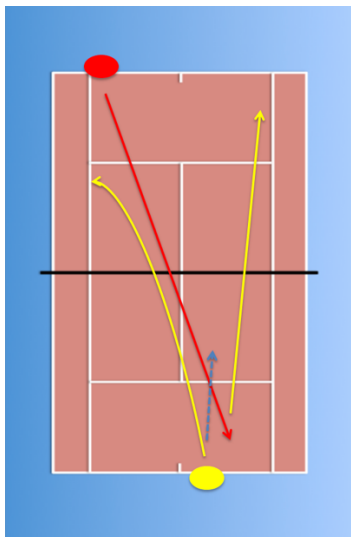
FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA	DEFATICAMENTO
<p>- Fase interattiva in cui uno dei due allievi focalizza l'attenzione sul principio togliere <u>tempo</u> all'avversario provando a colpire sempre producendo velocità e traiettorie lineari. L'altro allievo si esercita nella gestione della fase difensiva</p> <p>- Esercitazione con l'insegnante (palla con la mano) focalizzando l'attenzione sulla tecnica in uscita dal servizio (servizio + 3° colpo) e spostamenti a corto raggio</p>	<p>Situazioni al servizio per ricercare l'ACE o la chiusura del punto in pochi tocchi*</p> <p>Situazioni in risposta, cercando una risposta aggressiva, partendo da lontano</p> <p>Gestione dello scambio dal centro</p>	Intervento individualizzato	Match con applicazione degli obiettivi proposti	Fase di scambio a bassissima intensità
Note:	Note:	Note:	Note:	Note:
	<p>- Dopo il sesto tocco si perde l'efficacia del servizio</p> <p>- Eseguire un 2° servizio aggressivo</p>	<p>- focalizzare l'attenzione sull'uscita dal servizio</p> <p>- focalizzare l'attenzione sulle traiettorie orizzontali dell'attrezzo</p>		

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

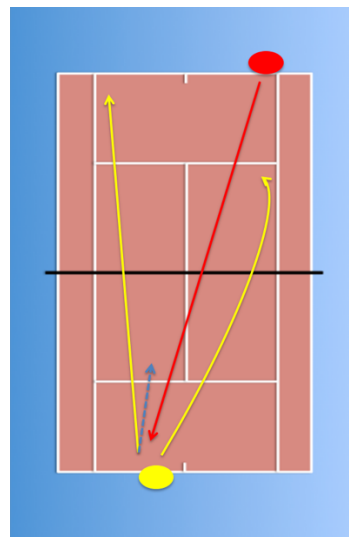
FASE TATTICA:	SITUAZIONI DI GIOCO:	ABILITÀ TECNICHE:	OBIETTIVI	MENTALI:	MOTORI:	TATTICI:	TECNICI:
<p>ATTACCO</p> <p>COSTRUZIONE</p> <p>DIFESA</p>	<p>SERVIZIO</p> <p>RISPOSTA</p> <p>ENTRAMBI A FONDO</p> <p>APPROCCIO A RETE</p> <p>APPROCCIO A RETE AVV.</p>	<p>SERVIZIO</p> <p>RISPOSTA</p> <p>DIRITTO</p> <p>ROVESCIO</p> <p>VOLÈE</p> <p>SMASH</p>		<p>-motivazione al successo personale</p> <p>- respirazione</p> <p>- concentrazione</p> <p>- fiducia</p> <p>- visualizzazione</p>	<p>-incremento capacità coordinative</p> <p>- sviluppo capacità organico muscolari</p> <p>- anticipazione</p>	<p>proattività</p> <p>togliere tempo e spazio</p> <p>visione di gioco</p> <p>obiettivi tecnico/tattici:</p> <p>regolarità</p> <p>profondità</p> <p>angolazione</p> <p>cambio ritmo</p> <p>posizionamento</p> <p>rotazioni</p> <p>velocità</p>	<p>equilibrio</p> <p>trasferimento del peso del corpo</p> <p>traiettoria della racchetta</p> <p>simmetria movimento</p> <p>arti superiori</p> <p>timing esecutivo</p>



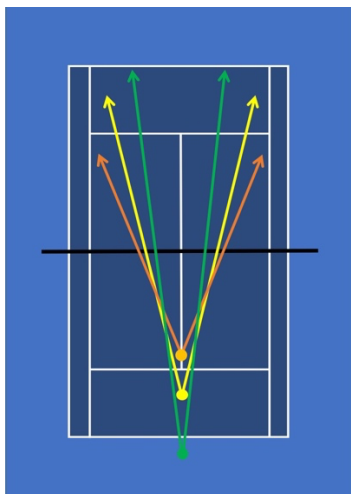
FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA	DEFATICAMENTO
<p>- Fase interattiva in cui uno dei due allievi focalizza l'attenzione sul principio togliere <u>tempo</u> all'avversario provando a colpire sempre producendo velocità e traiettorie lineari. L'altro allievo si esercita nella gestione della fase difensiva SMALL SIDED GAMES</p>	<p>Situazioni al servizio per ricercare l'ACE o la chiusura del punto in pochi tocchi*</p> <p>Situazioni in risposta, cercando una risposta aggressiva, partendo da lontano</p> <p>Gestione dello scambio dal centro</p>	<p>Intervento individualizzato</p>	<p>Match con applicazione degli obiettivi proposti</p>	<p>Fase di scambio a bassissima intensità</p>
Note:	Note:	Note:	Note:	Note:
	<p>- Dopo il sesto tocco si perde l'efficacia del servizio</p> <p>- Eseguire un 2° servizio aggressivo</p>	<p>- focalizzare l'attenzione sull'uscita dal servizio</p> <p>- focalizzare l'attenzione sulle traiettorie orizzontali dell'attrezzo</p>		



SCHEMA 1: SERVIZIO A USCIRE + DIRITTO LUNGOLINEA
+ DISCESA A RETE



SCHEMA 2: SERVIZIO A USCIRE + DIRITTO INSIDE-IN
+ DISCESA A RETE



NELLO SCAMBIO DAL CENTRO, SI CONSIGLIA DI CERCARE GLI ANGOLI "LUNGHI"

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

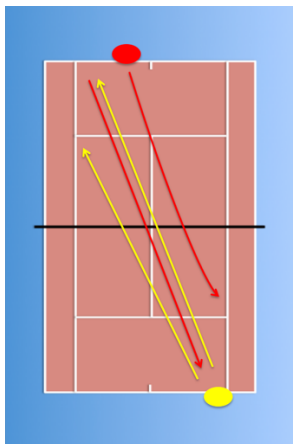
FASE TATTICA: ATTACCO COSTRUZIONE DIFESA	SITUAZIONI DI GIOCO: SERVIZIO RISPOSTA ENTRAMBI A FONDO APPROCCIO A RETE APPROCCIO A RETE AVV.	ABILITÀ TECNICHE: SERVIZIO RISPOSTA DIRITTO ROVESCIO VOLÈE SMASH	OBIETTIVI	MENTALI: -motivazione al successo personale - respirazione - concentrazione - fiducia - visualizzazione	MOTORI: -incremento capacità coordinative - sviluppo capacità organico muscolari - anticipazione	TATTICI: proattività togliere tempo e spazio visione di gioco obiettivi tecnico/tattici: regolarità profondità angolazione cambio ritmo posizionamento rotazioni velocità	TECNICI: equilibrio trasferimento del peso del corpo traiettoria della racchetta simmetria movimento arti superiori timing esecutivo
--	--	---	------------------	---	--	---	---

FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA	DEFATICAMENTO
- Fase interattiva in cui gli allievi focalizzano l'attenzione sulla profondità di palla e sull'utilizzo delle rotazioni (consistenza) - Fase interattiva in cui l'allievo si trova sotto pressione temporale – scambio fondo/rete (risposta-difesa) - Esercitazione con l'insegnante (palla con la mano) focalizzando l'attenzione sulla risposta al servizio o sugli spostamenti a lungo raggio	SITUAZIONI IN RISPOSTA AL SERVIZIO* SITUAZIONI DI DIFESA SITUAZIONI PER IL CONTRATTACCO (CAMBIO LUNGOLINEA)	Intervento individualizzato	Match con applicazione degli obiettivi proposti	Fase di scambio a bassissima intensità
Note:	Note:	Note:	Note:	Note:
	*creare situazioni tattiche di pressione temporale - attenzione al posizionamento in risposta	- parametrizzazione in risposta		

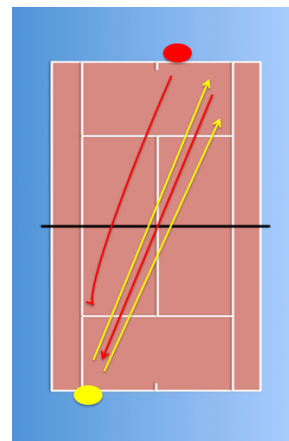
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 5° GIORNO – GIOVEDÌ POMERIGGIO – GIOCATORE CONTRATTACCANTE DA FONDO

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: -motivazione al successo personale - respirazione - concentrazione - fiducia - visualizzazione	MOTORI: -incremento capacità coordinative - sviluppo capacità organico muscolari - anticipazione	TATTICI: proattività togliere tempo e spazio visione di gioco obiettivi tecnico/tattici: regolarità profondità angolazione cambio ritmo posizionamento rotazioni velocità	TECNICI: equilibrio trasferimento del peso del corpo traiettoria della racchetta simmetria movimento arti superiori timing esecutivo
--	--	---	------------------	---	--	---	---

FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA	DEFATICAMENTO
- Fase interattiva in cui gli allievi focalizzano l'attenzione sulla profondità di palla e sull'utilizzo delle rotazioni (consistenza) SMALL SIDED GAMES - Fase interattiva in cui l'allievo si trova sotto pressione temporale – scambio fondo/rete (risposta-difesa) SMALL SIDED GAMES	SITUAZIONI IN RISPOSTA AL SERVIZIO* SITUAZIONI DI DIFESA SITUAZIONI PER IL CONTRATTACCO (CAMBIO LUNGOLINEA)	Intervento individualizzato	Match con applicazione degli obiettivi proposti	Fase di scambio a bassissima intensità
Note:	Note:	Note:	Note:	Note:
	*creare situazioni tattiche di pressione temporale - attenzione al posizionamento in risposta	- parametrizzazione in risposta		

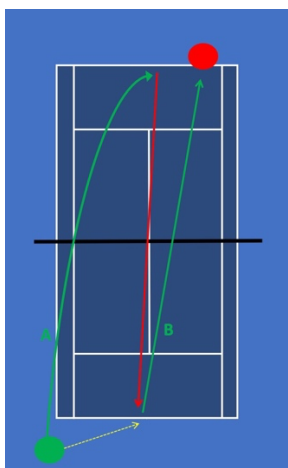


SCHEMA 1: RISPOSTA IN DIAGONALE PER PROVARE A PRENDERE L'INIZIATIVA DELLO SCAMBIO ED ESEGUIRE UN CAMBIO LUNGOLINEA

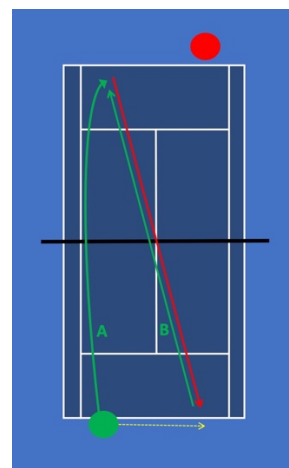


SCHEMA 2: RISPOSTA IN DIAGONALE PER PROVARE A PRENDERE L'INIZIATIVA DELLO SCAMBIO GIOCANDO IL DIRITTO ANOMALO

*È OPPORTUNO MODIFICARE SEMPRE IL COLPO IN DIAGONALE (ALTEZZA, VELOCITÀ, PROFONDITÀ, ETC.)



L'ANGOLAZIONE CENTRALE PUÒ ESSERE MOLTO UTILE NELLA GESTIONE DELLA FASE DIFENSIVA



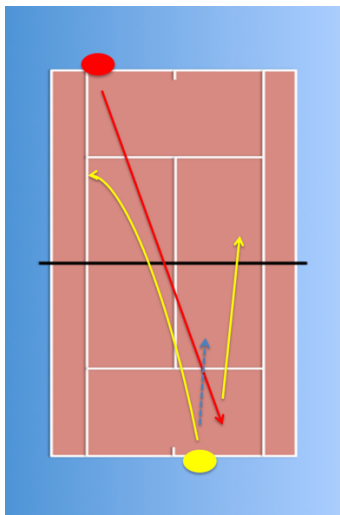
VERIFICARE LA QUALITÀ DEL LUNGOLINEA E IL RELATIVO MID-POINT

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 6° GIORNO – VENERDÌ MATTINA – GIOCATORE COMPLETO

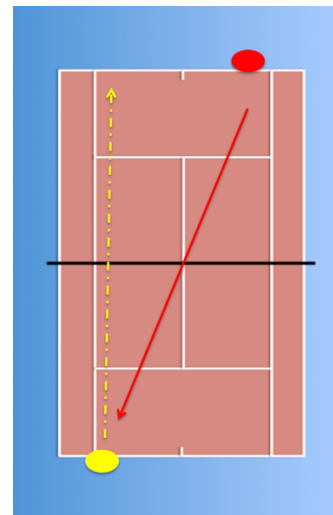
FASE TATTICA: ATTACCO COSTRUZIONE DIFESA	SITUAZIONI DI GIOCO: SERVIZIO RISPOSTA ENTRAMBI A FONDO APPROCCIO A RETE APPROCCIO A RETE AVV.	ABILITÀ TECNICHE: SERVIZIO RISPOSTA DIRITTO ROVESCIO VOLÈE SMASH	OBIETTIVI	MENTALI: -motivazione al successo personale - respirazione - concentrazione - fiducia - visualizzazione	MOTORI: -incremento capacità coordinative - sviluppo capacità organico muscolari - anticipazione	TATTICI: proattività togliere tempo e spazio visione di gioco obiettivi tecnico/tattici: regolarità profondità angolazione cambio ritmo posizionamento rotazioni velocità	TECNICI: equilibrio trasferimento del peso del corpo traiettoria della racchetta simmetria movimento arti superiori timing esecutivo
--	--	---	------------------	---	--	---	---



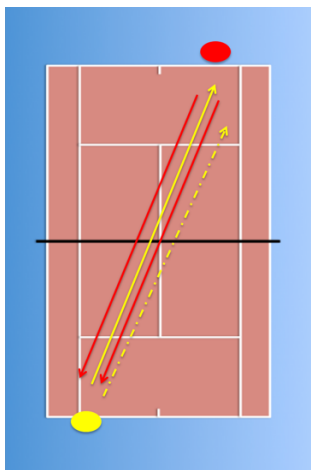
FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA	DEFATICAMENTO
- Fase interattiva in cui gli allievi focalizzano l'attenzione sul cambio di ritmo e di rotazione - Fase interattiva in cui gli allievi focalizzano l'attenzione sulle variazioni di profondità - Esercitazione con l'insegnante (palla con la mano) focalizzando l'attenzione sulle rotazioni in backspin	SITUAZIONI TATTICHE CON VARIAZIONI DI PROFONDITÀ (PALLA CORTA) SITUAZIONI TATTICHE CON GESTIONE DEL CAMBIO DI ROTAZIONE (situazioni di difesa, uscire dall'inside out, risposta al servizio)	Intervento individualizzato	Match con applicazione degli obiettivi proposti	Fase di scambio a bassissima intensità
Note:	Note:	Note:	Note:	Note:
	*partire sempre da servizio e risposta al servizio			



SCHEMA 1: SERVIZIO A USCIRE + PALLA CORTA + DISCESA A RETE




SCHEMA 2: IL BACK DI ROVESCIO LUNGOLINEA PUÒ ESSERE UTILE PER USCIRE DAL DIRITTO INSIDE-OUT AVVERSARIO



SCHEMA 3: FASE DI SCAMBIO IN CUI IL GIOCATORE PROVA A CAMBIARE RITMO E DESTABILIZZARE IL PUNTO DI IMPATTO AVVERSARIO CON UN CAMBIO DI ROTAZIONE

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 6° GIORNO – VENERDÌ POMERIGGIO – GIOCATORE COMPLETO

FASE TATTICA:	SITUAZIONI DI GIOCO:	ABILITÀ TECNICHE:	OBIETTIVI	MENTALI:	MOTORI:	TATTICI:	TECNICI:
ATTACCO COSTRUZIONE DIFESA	SERVIZIO RISPOSTA ENTRAMBI A FONDO APPROCCIO A RETE APPROCCIO A RETE AVV.	SERVIZIO RISPOSTA DIRITTO ROVESCIO VOLÈE SMASH		-motivazione al successo personale - respirazione - concentrazione - fiducia - visualizzazione	-incremento capacità coordinative - sviluppo capacità organico muscolari - anticipazione	proattività togliere tempo e spazio visione di gioco obiettivi tecnico/tattici: regolarità profondità angolazione cambio ritmo posizionamento rotazioni velocità	equilibrio trasferimento del peso del corpo traiettoria della racchetta simmetria movimento arti superiori timing esecutivo



FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA	DEFATICAMENTO
- SMALL SIDED GAMES , con regole definite dall'allievo in base all'obiettivo che fornisce l'insegnante	Esercitazioni a stazioni richiamando gli schemi proposti per le varie tipologie di giocatore, focalizzando l'attenzione sugli aspetti meno compresi da parte degli allievi	Intervento individualizzato	Match di singolo e doppio con variazione del tema tattico	Fase di scambio a bassissima intensità
Note:	Note:	Note:	Note:	Note:

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 7° GIORNO – SABATO MATTINA – GIOCATORE COMPLETO

FASE TATTICA:	SITUAZIONI DI GIOCO:	ABILITÀ TECNICHE:	OBIETTIVI	MENTALI:	MOTORI:	TATTICI:	TECNICI:
ATTACCO COSTRUZIONE DIFESA	SERVIZIO RISPOSTA ENTRAMBI A FONDO APPROCCIO A RETE APPROCCIO A RETE AVV.	SERVIZIO RISPOSTA DIRITTO ROVESCIO VOLÈE SMASH		-motivazione al successo personale - respirazione - concentrazione - fiducia - visualizzazione	-incremento capacità coordinative - sviluppo capacità organico muscolari - anticipazione	proattività togliere tempo e spazio visione di gioco obiettivi tecnico/tattici: regolarità profondità angolazione cambio ritmo posizionamento rotazioni velocità	equilibrio trasferimento del peso del corpo traiettoria della racchetta simmetria movimento arti superiori timing esecutivo




FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA	DEFATICAMENTO
Fase interattiva iniziale richiamando alcuni degli obiettivi proposti nelle lezioni precedenti	Esercitazioni a stazioni richiamando gli schemi proposti per le varie tipologie di giocatore	Intervento individualizzato	Match di singolo e doppio con variazione del tema tattico	Fase di scambio a bassissima intensità
Note:	Note:	Note:	Note:	Note:

2° giorno LUNEDI: ATTACCANTE DA FONDO	3° giorno MARTEDI: SERVE & VOLLEY	4° giorno MERCOLEDI: ATTACKING PLAYER	5° giorno GIOVEDI: CONTRATTACCANTE	6° giorno VENERDI: COMPLETO
<ul style="list-style-type: none"> - USCITA DAL SERVIZIO - SPOSTAMENTI A CORTO E MEDIO RAGGIO (CON ARRIVO IN DIFFERENTI STANCE) - SPOSTAMENTI CON DOPPIO PASSO IN AVANTI 	<ul style="list-style-type: none"> - SPOSTAMENTI IN AVANTI - CAPACITÀ DI REAZIONE 	<ul style="list-style-type: none"> - SPOSTAMENTI A BREVE RAGGIO (ANCHE IN USCITA DAL SERVIZIO) - CAPACITÀ DI REAZIONE 	<ul style="list-style-type: none"> - SPOSTAMENTI A LUNGO RAGGIO (ANCHE IN AVANTI) - SPOSTAMENTI IN USCITA DALLA RISPOSTA 	<ul style="list-style-type: none"> - SPOSTAMENTI A BREVE E MEDIO RAGGIO LATERALI E IN AVANTI

*ASPETTI TECNICI DA RICHIAMARE NELLE SEDUTE DI PREPARAZIONE FISICA

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: -motivazione al successo personale - respirazione - concentrazione - fiducia - visualizzazione	MOTORI: -incremento capacità coordinative - sviluppo capacità organico muscolari - anticipazione	TATTICI: proattività togliere tempo e spazio visione di gioco obiettivi tecnico/tattici: regolarità profondità angolazione cambio ritmo posizionamento rotazioni velocità	TECNICI: equilibrio trasferimento del peso del corpo traiettoria della racchetta simmetria movimento arti superiori timing esecutivo
--	--	---	------------------	---	--	---	--



FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA	DEFATICAMENTO
Note:	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: -motivazione al successo personale - respirazione - concentrazione - fiducia - visualizzazione	MOTORI: -incremento capacità coordinative - sviluppo capacità organico muscolari - anticipazione	TATTICI: proattività togliere tempo e spazio visione di gioco obiettivi tecnico/tattici: regolarità profondità angolazione cambio ritmo posizionamento rotazioni velocità	TECNICI: equilibrio trasferimento del peso del corpo traiettoria della racchetta simmetria movimento arti superiori timing esecutivo
---	---	---	------------------	---	--	---	--



FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA	DEFATICAMENTO
Note:	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 VOLÉE SMASH	OBIETTIVI	MENTALI: -motivazione al successo personale - respirazione - concentrazione - fiducia - visualizzazione	MOTORI: -incremento capacità coordinative - sviluppo capacità organico muscolari - anticipazione	TATTICI: proattività togliere tempo e spazio visione di gioco obiettivi tecnico/tattici: regolarità profondità angolazione cambio ritmo posizionamento rotazioni velocità	TECNICI: equilibrio trasferimento del peso del corpo traiettoria della racchetta simmetria movimento arti superiori timing esecutivo
--	--	---	------------------	---	--	---	---




FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA	DEFATICAMENTO
Note:	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: -motivazione al successo personale - respirazione - concentrazione - fiducia - visualizzazione	MOTORI: -incremento capacità coordinative - sviluppo capacità organico muscolari - anticipazione	TATTICI: proattività togliere tempo e spazio visione di gioco obiettivi tecnico/tattici: regolarità profondità angolazione cambio ritmo posizionamento rotazioni velocità	TECNICI: equilibrio trasferimento del peso del corpo traiettoria della racchetta simmetria movimento arti superiori timing esecutivo

FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA	DEFATICAMENTO
Note:	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: -motivazione al successo personale - respirazione - concentrazione - fiducia - visualizzazione	MOTORI: -incremento capacità coordinative - sviluppo capacità organico muscolari - anticipazione	TATTICI: proattività togliere tempo e spazio visione di gioco obiettivi tecnico/tattici: regolarità profondità angolazione cambio ritmo posizionamento rotazioni velocità	TECNICI: equilibrio trasferimento del peso del corpo traiettoria della racchetta simmetria movimento arti superiori timing esecutivo
--	--	---	------------------	---	--	---	---



FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA	DEFATICAMENTO
Note:	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: -motivazione al successo personale - respirazione - concentrazione - fiducia - visualizzazione	MOTORI: -incremento capacità coordinative - sviluppo capacità organico muscolari - anticipazione	TATTICI: proattività togliere tempo e spazio visione di gioco obiettivi tecnico/tattici: regolarità profondità angolazione cambio ritmo posizionamento rotazioni velocità	TECNICI: equilibrio trasferimento del peso del corpo traiettoria della racchetta simmetria movimento arti superiori timing esecutivo
---	---	--	------------------	---	--	---	---



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

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

FASE TATTICA:	SITUAZIONI DI GIOCO:	ABILITÀ TECNICHE:	OBIETTIVI	MENTALI: -motivazione al successo personale - respirazione - concentrazione - fiducia - visualizzazione	MOTORI: -incremento capacità coordinative - sviluppo capacità organico muscolari - anticipazione	TATTICI: proattività togliere tempo e spazio visione di gioco obiettivi tecnico/tattici: regolarità profondità angolazione cambio ritmo posizionamento rotazioni velocità	TECNICI: equilibrio trasferimento del peso del corpo traiettoria della racchetta simmetria movimento arti superiori timing esecutivo
ATTACCO COSTRUZIONE DIFESA	SERVIZIO RISPOSTA ENTRAMBI A FONDO APPROCCIO A RETE APPROCCIO A RETE AVV.	SERVIZIO RISPOSTA DIRITTO ROVESCIO VOLÈE SMASH					

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

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

FASE TATTICA:	SITUAZIONI DI GIOCO:	ABILITÀ TECNICHE:	OBIETTIVI	MENTALI: -motivazione al successo personale - respirazione - concentrazione - fiducia - visualizzazione	MOTORI: -incremento capacità coordinative - sviluppo capacità organico muscolari - anticipazione	TATTICI: proattività togliere tempo e spazio visione di gioco obiettivi tecnico/tattici: regolarità profondità angolazione cambio ritmo posizionamento rotazioni velocità	TECNICI: equilibrio trasferimento del peso del corpo traiettoria della racchetta simmetria movimento arti superiori timing esecutivo
ATTACCO COSTRUZIONE DIFESA	SERVIZIO RISPOSTA ENTRAMBI A FONDO APPROCCIO A RETE APPROCCIO A RETE AVV.	SERVIZIO RISPOSTA DIRITTO ROVESCIO VOLÈE SMASH					

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

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 6° GIORNO – VENERDÌ MATTINA – GIOCATORE COMPLETO


FASE TATTICA:	SITUAZIONI DI GIOCO:	ABILITÀ TECNICHE:	OBIETTIVI	MENTALI:	MOTORI:	TATTICI:	TECNICI:
ATTACCO COSTRUZIONE DIFESA	SERVIZIO RISPOSTA ENTRAMBI A FONDO APPROCCIO A RETE APPROCCIO A RETE AVV.	SERVIZIO RISPOSTA DIRITTO ROVESCIO VOLÈE SMASH		-motivazione al successo personale - respirazione - concentrazione - fiducia - visualizzazione	-incremento capacità coordinative - sviluppo capacità organico muscolari - anticipazione	proattività togliere tempo e spazio visione di gioco obiettivi tecnico/tattici: regolarità profondità angolazione cambio ritmo posizionamento rotazioni velocità	equilibrio trasferimento del peso del corpo traiettoria della racchetta simmetria movimento arti superiori timing esecutivo



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

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 6° GIORNO – VENERDÌ POMERIGGIO – GIOCATORE COMPLETO

FASE TATTICA:	SITUAZIONI DI GIOCO:	ABILITÀ TECNICHE:	OBIETTIVI	MENTALI:	MOTORI:	TATTICI:	TECNICI:
ATTACCO COSTRUZIONE DIFESA	SERVIZIO RISPOSTA ENTRAMBI A FONDO APPROCCIO A RETE APPROCCIO A RETE AVV.	SERVIZIO RISPOSTA DIRITTO ROVESCIO VOLÈE SMASH		-motivazione al successo personale - respirazione - concentrazione - fiducia - visualizzazione	-incremento capacità coordinative - sviluppo capacità organico muscolari - anticipazione	proattività togliere tempo e spazio visione di gioco obiettivi tecnico/tattici: regolarità profondità angolazione cambio ritmo posizionamento rotazioni velocità	equilibrio trasferimento del peso del corpo traiettoria della racchetta simmetria movimento arti superiori timing esecutivo



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

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 7° GIORNO – SABATO MATTINA – GIOCATORE COMPLETO

FASE TATTICA:	SITUAZIONI DI GIOCO:	ABILITÀ TECNICHE:	OBIETTIVI	MENTALI:	MOTORI:	TATTICI:	TECNICI:
ATTACCO COSTRUZIONE DIFESA	SERVIZIO RISPOSTA ENTRAMBI A FONDO APPROCCIO A RETE APPROCCIO A RETE AVV.	SERVIZIO RISPOSTA DIRITTO ROVESCIO VOLÈE SMASH		-motivazione al successo personale - respirazione - concentrazione - fiducia - visualizzazione	-incremento capacità coordinative - sviluppo capacità organico muscolari - anticipazione	proattività togliere tempo e spazio visione di gioco obiettivi tecnico/tattici: regolarità profondità angolazione cambio ritmo posizionamento rotazioni velocità	equilibrio trasferimento del peso del corpo traiettoria della racchetta simmetria movimento arti superiori timing esecutivo



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