

PROGRAMMA DEL PERFEZIONAMENTO



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:

- **ATTIVAZIONE** (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
- **SITUAZIONE SEMI-APERTA:** *ESERCITAZIONI SOTTO FORMA DI PARTITA, CON MODIFICA DI SPAZI E REGOLE, AL FINE DI AMPLIARE LE OPZIONI DI SCELTA TATTICO/TECNICHE*
- **SITUAZIONE CHIUSA:** Fase di intervento tecnico individualizzato, ponendo l'accento sulle abilità analizzate nella fase tattica
- **SITUAZIONE APERTA:** 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

Giocatore

ATTACCANTE DA FONDO

Utilizzo il dritto e il rovescio come azioni di attacco:
faccio winner e forzo l'errore del mio avversario

Il servizio è un colpo di fine gioco:
lo utilizzo per continuare a giocare in attacco

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

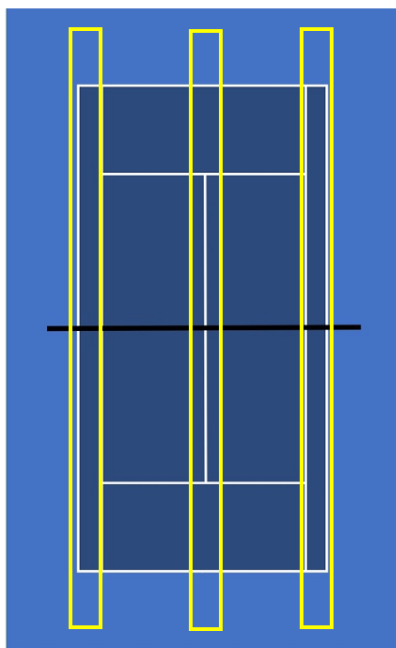
FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA	DEFATICAMENTO
- Fase interattiva in cui gli allievi focalizzano l'attenzione sulla respirazione - Fase interattiva in cui gli allievi focalizzano l'attenzione sul principio togliere tempo e spazio all'avversario (errore forzato) - Esercitazione con l'insegnante (palla con la mano) focalizzando l'attenzione sulla tecnica degli spostamenti in uscita dal servizio e dalla risposta	SMALL SIDED GAMES	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:	Note:	Note:	Note:	Note:
* ricordare che può essere opportuno ridurre gli spazi e modificare i mezzi didattici	- Il servizio a uscire è da utilizzare come primo elemento per aprirsi il campo - Verificare il MID-POINT	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	SMALL SIDED GAMES	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:	

SITUAZIONE DI GIOCO: ENTRAMBI A FONDOCAMPO

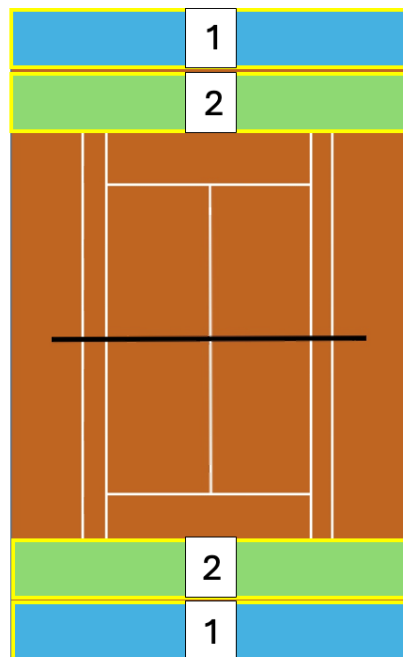
SPAZIO



Esercitazioni di precisione nelle zone indicate.

Si consiglia di non far durare molto l'esercitazione in quanto potrebbe incidere negativamente sulla velocità dell'attrezzo (potrebbe essere utile l'utilizzo di una palla diversa

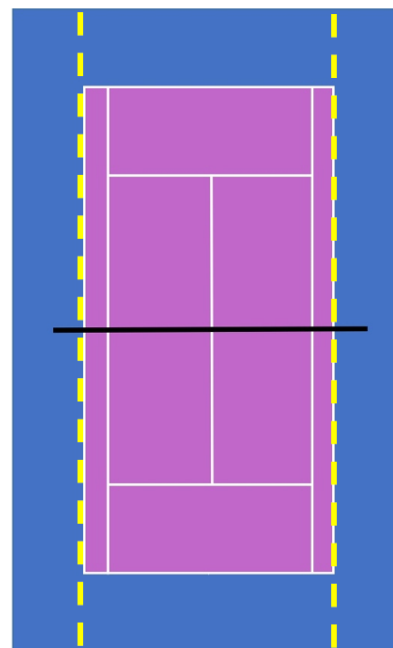
TEMPO



Esercitazioni sul posizionamento in campo al fine di dare + o - tempi agli allievi; ESEMPL: entrambi in zona 2, entrambi in zona 1, alternati.

Prestare sempre attenzione alle traiettorie

SPAZIO

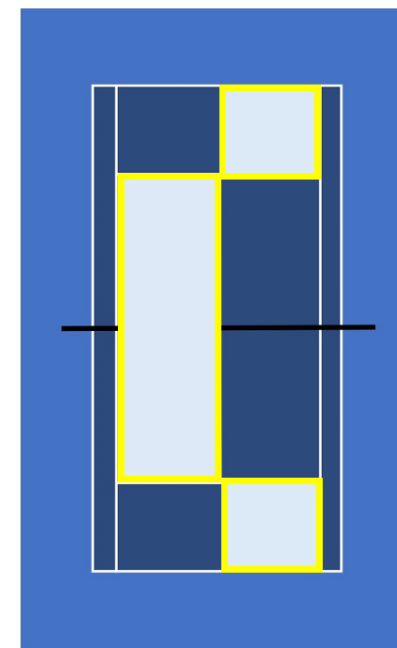


Esercitazione sulle aperture di campo laterali.

ESEMPL:

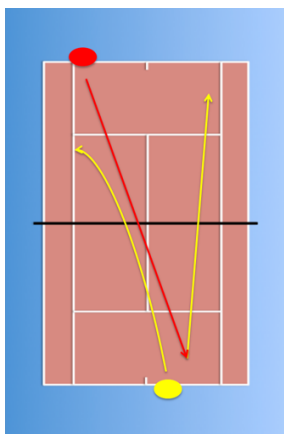
- giocare entrambi con i piedi fuori dalla riga tratteggiata;
- giocare uno dentro e uno fuori;
- inserire alcune regole tattiche (da A giocare su A, da B giocare su B)

SPAZIO-TEMPO

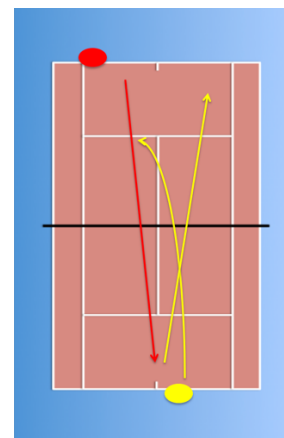


Esercitazione in fase di scambio
Giocando solo in alcune zone del campo, enfatizzando la gestione del tempo e dello spazio

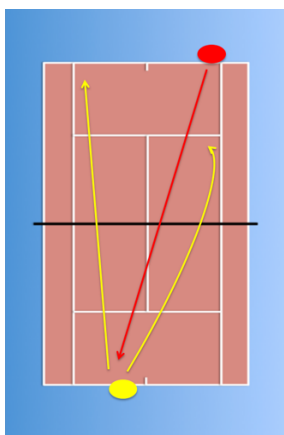
- *Le esercitazioni descritte rappresentano solo degli esempi che gli insegnanti dovrebbero arricchire in base agli obiettivi*
- *Si consiglia di proporre le esercitazioni sempre sotto forma di punti*
- *L'obiettivo delle esercitazioni è quello di arricchire le conoscenze tattiche degli allievi e di stimolare alcuni elementi tecnici quali stances, ampiezze delle preparazioni, etc.*



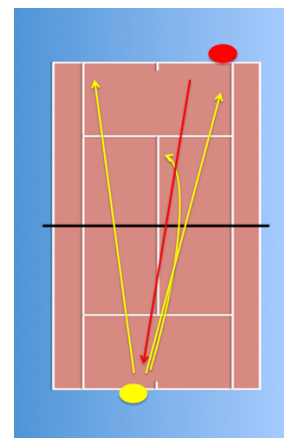
SCHEMA 1: SERVIZIO A USCIRE + DIRITTO LUNGOLINEA



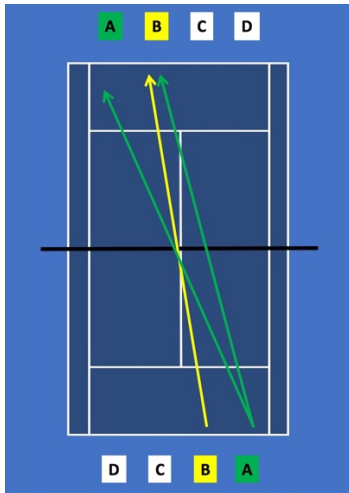
SCHEMA 3: SERVIZIO ALLA T + DIRITTO INSIDE-OUT



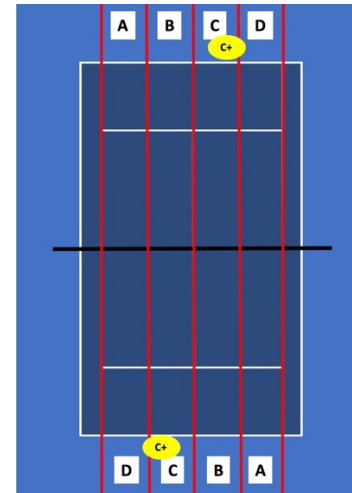
SCHEMA 2: SERVIZIO A USCIRE + DIRITTO INSIDE-IN



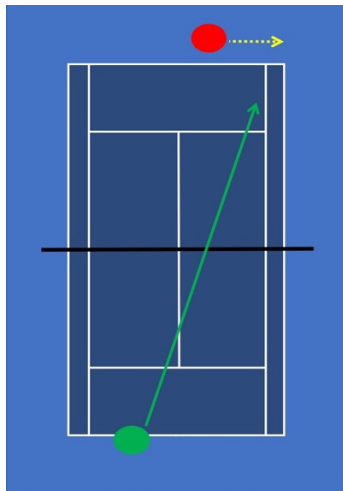
SCHEMA 4: SERVIZIO ALLA T+ DIRITTO NEL CAMPO LIBERO



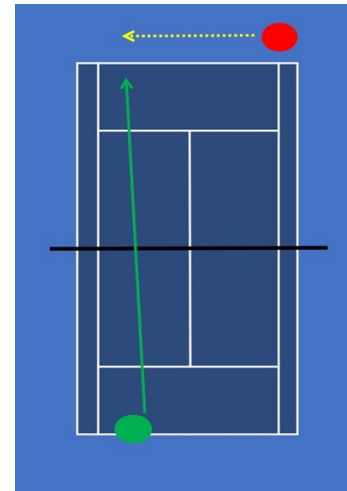
- DALLA ZONA A, IN BASE ALLA PALLA, SI PUÒ GIOCARE SU A (O B)
- DALLA ZONA B È PIÙ CONVENIENTE RIGIOCARE SULLA ZONA B



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

Giocatore

SERVE & VOLLEY

Sono bravo ad approcciare a rete
Gioco bene volée e smash

Utilizzo lo schema serve & volley sia in singolo che in doppio

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: - 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

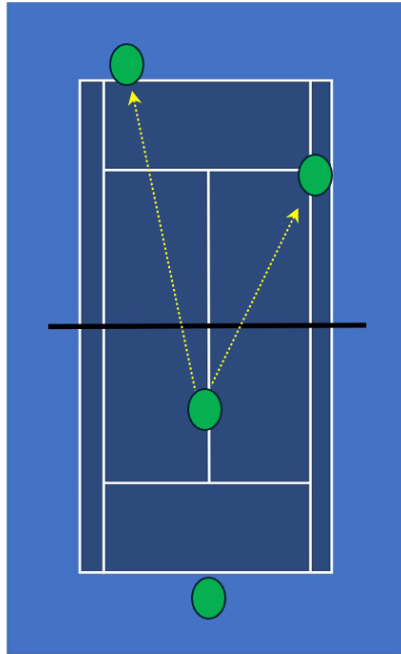
FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA	DEFATICAMENTO
- Fase interattiva in cui gli allievi focalizzano l'attenzione sulla respirazione nel gioco al volo (fondo-rete e rete-rete) - Fase interattiva in cui gli allievi focalizzano l'attenzione sul principio togliere tempo 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) - Esercitazione con l'insegnante (palla con la mano) focalizzando l'attenzione sulla tecnica degli spostamenti nei colpi al volo	SMALL SIDED GAMES di DOPPIO	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 volée corte facilita il winner - <u>far eseguire il chip & charge</u> - <u>verificare il MID-POINT a rete</u>	- non trascurare l'esecuzione dello smash	- verificare l'utilizzo del serve & volley e chip & charge	

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	SMALL SIDED GAMES di SINGOLO O DI DOPPIO	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 volée corte facilita il winner - <u>far eseguire il chip & charge</u> - <u>verificare il MID-POINT a rete</u>	- non trascurare l'esecuzione dello smash	- verificare l'utilizzo del serve & volley e chip & charge	

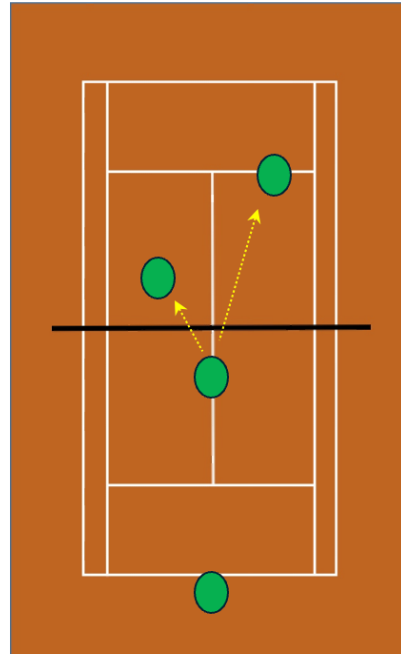
SITUAZIONE DI GIOCO: APPROCCIO A RETE

SPAZIO



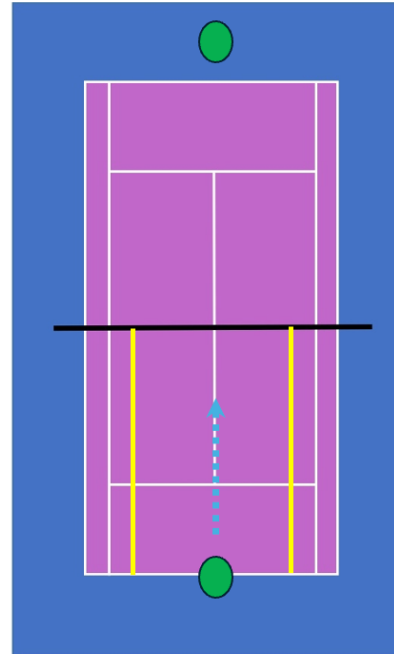
Esercitazioni in cui gli allievi a rete, in maniera seriale o randomizzata, giocano una volée lunga e una corta cambiando direzioni, situazione utile in partita per muovere l'avversario a fondo

TEMPO



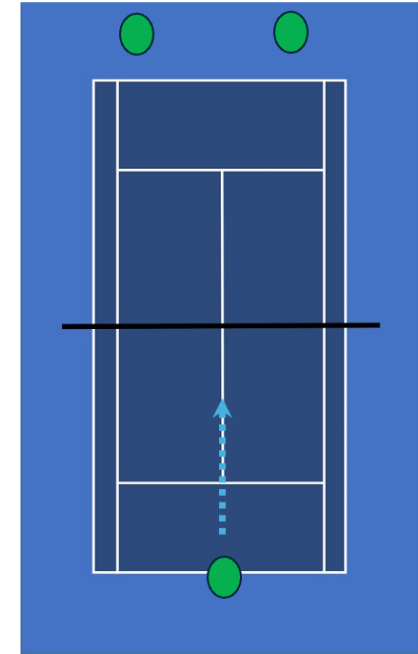
Esercitazione rete-rete alternando volée da vicino e da lontano; cambiando il tempo a disposizione si andrà a stimolare la volée con la mano e quella con il gomito

SPAZIO



Partita con allievo che approccia a rete dopo la rimessa in gioco, con la sua metà campo di dimensioni ridotte

SPAZIO - TEMPO

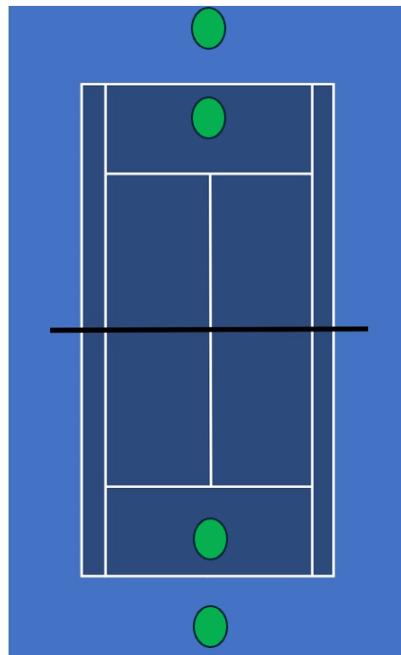


Partita 2 vs 1. La coppia a fondo fa partire lo scambio con un lob per far giocare uno smash a rimbalzo, successivamente l'allievo che avrà conquistato la rete dovrà far punto utilizzando lo smash per togliere tempo o per muovere gli avversari. La coppia a fondo potrà eseguire solo lob.

- *Le esercitazioni descritte rappresentano solo degli esempi che gli insegnanti dovrebbero arricchire in base agli obiettivi*
- *Si consiglia di proporre le esercitazioni sempre sotto forma di punti*
- *L'obiettivo delle esercitazioni è quello di arricchire le conoscenze tattiche degli allievi e di stimolare alcuni elementi tecnici quali stance, ampiezze delle preparazioni, etc.*

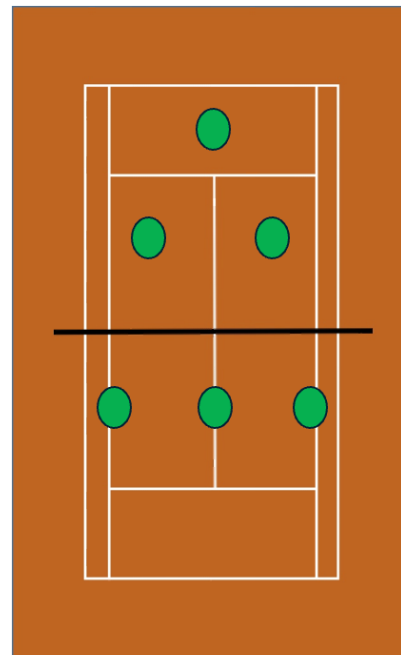
SITUAZIONE DI GIOCO: APPROCCIO A RETE – IL DOPPIO

REGOLE



Doppio TANDEM, per stimolare la capacità di anticipazione

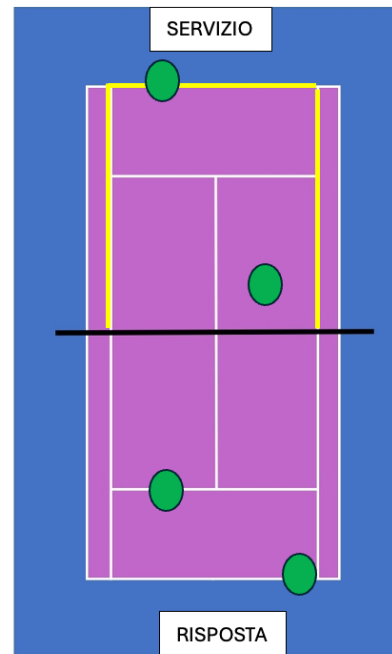
REGOLE



Partita 3 vs 3, per stimolare le scelte sia tattiche che strategiche e l'azione periferica. Le squadre possono così schierarsi:

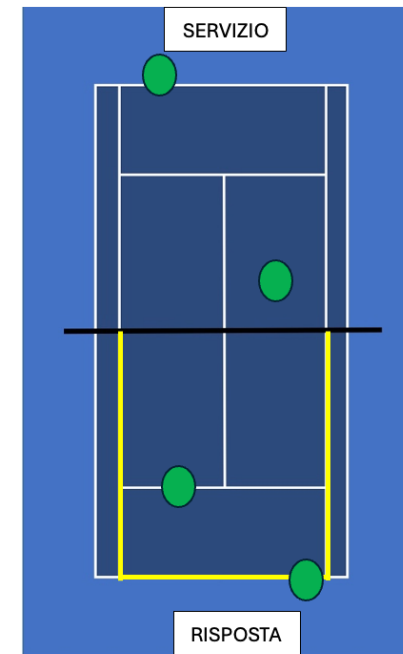
- 3 a fondo
- 3 a rete
- 2 fondo, 1 rete
- 1 fondo, 2 rete

SPAZIO



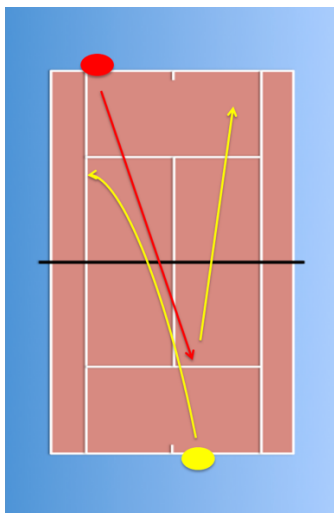
Partita di doppio in cui la coppia al servizio gioca nella metà campo del singolo, quella in risposta dovrà coprire l'intera metà campo del doppio

SPAZIO-TEMPO

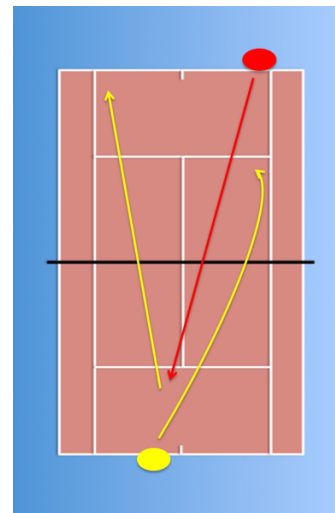


Partita di doppio in cui la coppia al servizio può fare punto solo attraverso la velocità, provando a togliere tempo. La coppia in risposta invece, dovrà solo provare a sfruttare il maggior spazio a disposizione.

- Le esercitazioni descritte rappresentano solo degli esempi che gli insegnanti dovrebbero arricchire in base agli obiettivi
- Si consiglia di proporre le esercitazioni sempre sotto forma di punti
- L'obiettivo delle esercitazioni è quello di arricchire le conoscenze tattiche degli allievi e di stimolare alcuni elementi tecnici quali stance, ampiezze delle preparazioni, etc.



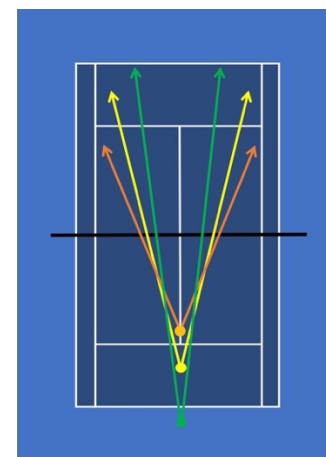
SCHEMA 1: SERVIZIO A USCIRE DA DX+ VOLÈE NEL CAMPO LIBERO LIBERO



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



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



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

Giocatore

ATTACKING PLAYER

Utilizzo il servizio per fare ACE

Chiudo il punto in pochi scambi, facendo tanti colpi vincenti

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
- 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 - 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	SMALL SIDED GAMES	Intervento individualizzato	Match con applicazione degli obiettivi proposti	Fase di scambio a bassissima intensità
Note:	Note:	Note:	Note:	Note:
	- Dopo il sesto tocco si perde l'efficacia del servizio - Eseguire un 2° servizio aggressivo	- focalizzare l'attenzione sull'uscita dal servizio - focalizzare l'attenzione sulle traiettorie orizzontali dell'attrezzo		
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 4° GIORNO – MERCOLEDÌ POMERIGGIO – GIOCATORE ATTACKING PLAYER				

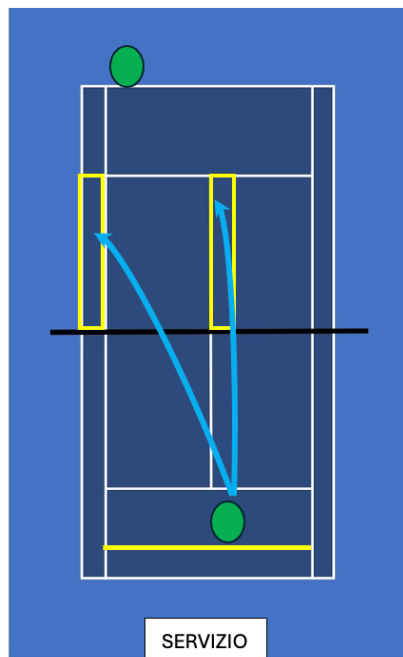
FASE TATTICA: ATTACCO COSTRUZIONE DIFESA	SITUAZIONI DI GIOCO: SERVIZIO RISPOSTA ENTRAMBI A FONDO APPROCCIO A RETE APPROCCIO A RETE AVV.	ABILITÀ TECNICHE: SERVIZIO RISPOSTA DIRITTO ROVESCIO VOLÉE SMASH	OBIETTIVI	MENTALI: -motivazione al successo personale - respirazione - concentrazione - fiducia - visualizzazione	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
- 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	SMALL SIDED GAMES	Intervento individualizzato	Match con applicazione degli obiettivi proposti	Fase di scambio a bassissima intensità
Note:	Note:	Note:	Note:	Note:
	- Dopo il sesto tocco si perde l'efficacia del servizio - Eseguire un 2° servizio aggressivo	- focalizzare l'attenzione sull'uscita dal servizio - focalizzare l'attenzione sulle traiettorie orizzontali dell'attrezzo		

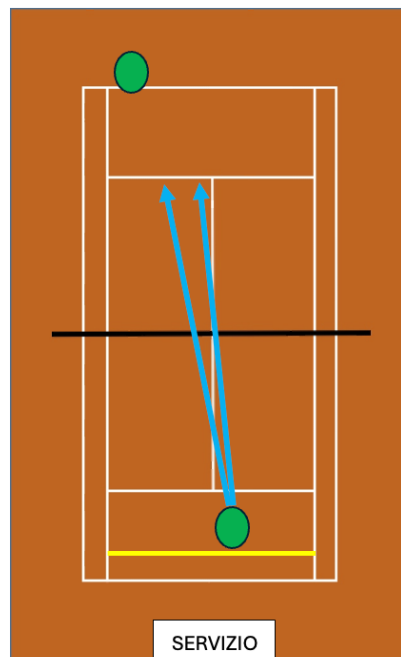
SITUAZIONE DI GIOCO: IL SERVIZIO

SPAZIO



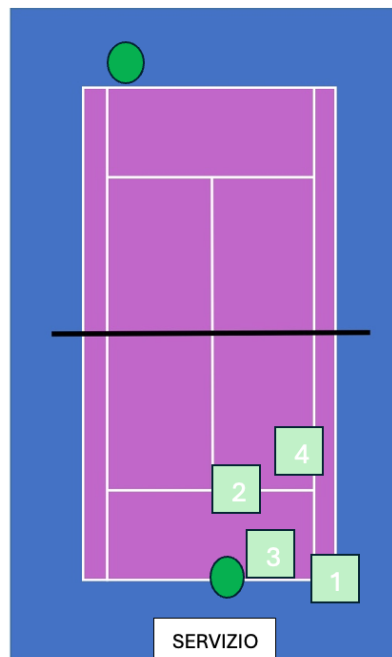
Partita in cui il battitore, sulla prima palla di servizio da destra e da sinistra, ha disposizione due zone di servizio immediatamente accanto al rettangolo di battuta valido. La posizione di partenza al servizio, per semplificare il compito, potrebbe essere avanzata.

TEMPO



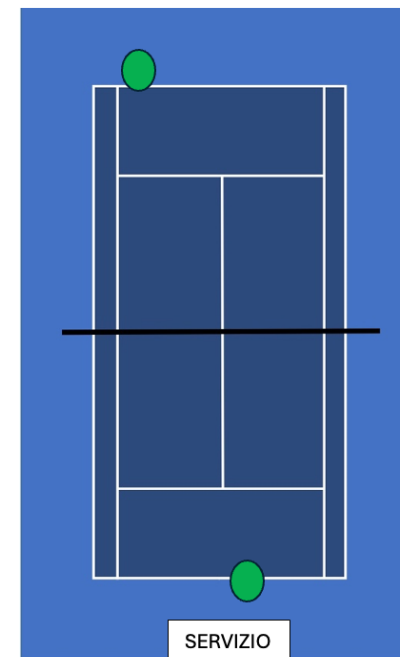
Partita in cui il battitore, sulla prima palla di servizio da destra e da sinistra dovrà sfruttare la velocità del servizio per fare ACE o provocare un errore forzato all'avversario.

SPAZIO



Partita in cui il battitore cambia la posizione di partenza al servizio dopo ogni punto.

TEMPO

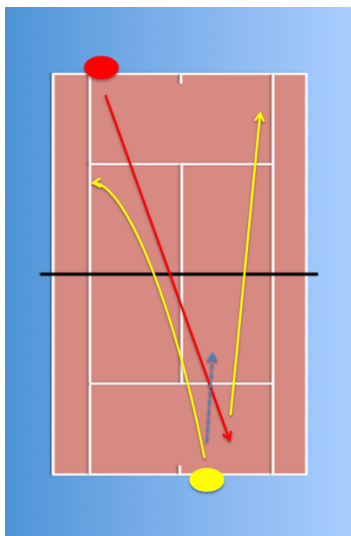


Partita in cui il battitore dovrà trovare diverse soluzioni per modificare il tempo del servizio, ad esempio:

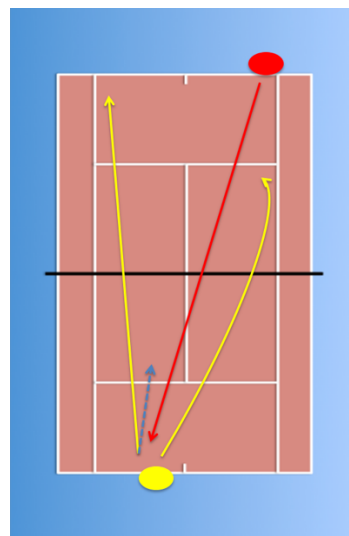
- altezza del lancio di palla
- tipologia di palla
- diversa posizione di partenza

N.B.: tutte le esercitazioni, andranno anche a stimolare gli aspetti tattico/tecnici del Ribattitore

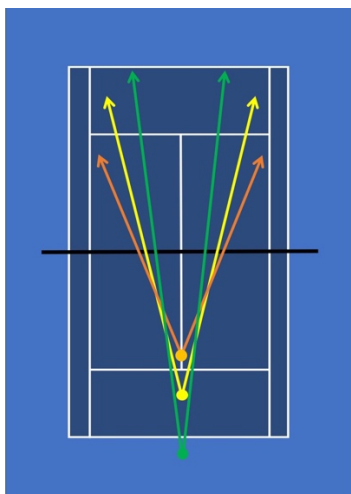
- *Le esercitazioni descritte rappresentano solo degli esempi che gli insegnanti dovrebbero arricchire in base agli obiettivi*
- *Si consiglia di proporre le esercitazioni sempre sotto forma di punti*
- *L'obiettivo delle esercitazioni è quello di arricchire le conoscenze tattiche degli allievi e di stimolare alcuni elementi tecnici*



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”

Giocatore CONTRATTACCANTE DA FONDO

Ho un grande controllo nella risposta

So gestire al meglio la fase di difesa, trasformandola in attacco

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 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

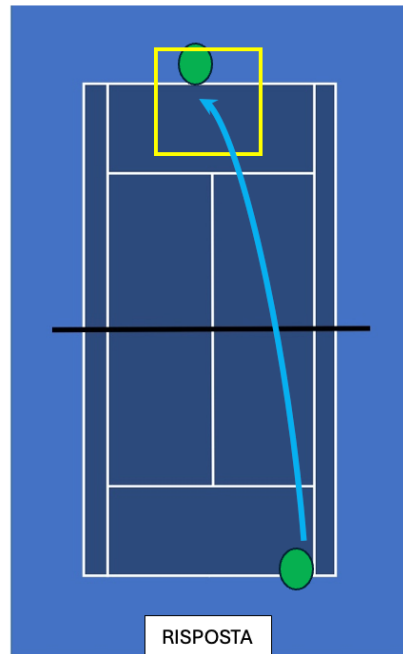
FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA	DEFATICAMENTO
- Fase interattiva in cui gli allievi focalizzano l'attenzione sulla profondità di palla e sull'utilizzo delle rotazioni (consistenza) - Fase interattiva in cui l'allievo si trova sotto pressione temporale – scambio 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	SMALL SIDED GAMES	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:	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 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	SMALL SIDED GAMES	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		

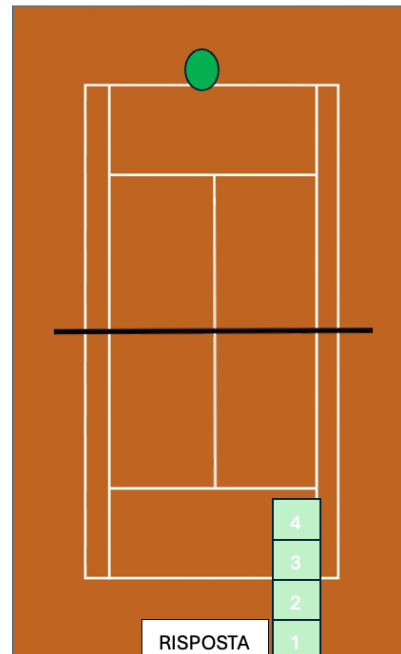
SITUAZIONE DI GIOCO: LA RISPOSTA AL SERVIZIO

SPAZIO



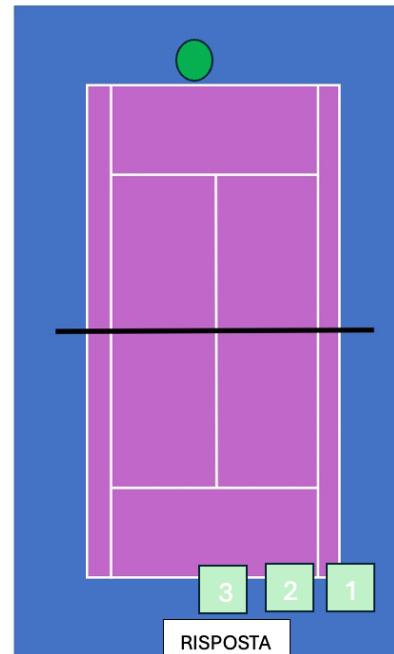
Partita in cui il ribattitore acquisisce il punto diretto se la palla termina nella zona bersaglio indicata. I punti si giocheranno anche da sinistra.

TEMPO



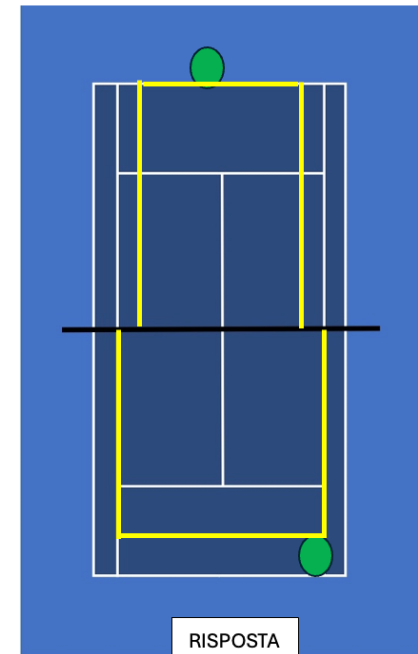
Partita in cui il ribattitore, in modalità progressiva o casuale cambia la posizione di partenza in risposta per prendere tempo o togliere tempo. I punti si giocheranno anche da sinistra.

SPAZIO



Partita in cui il ribattitore cambia la posizione di partenza, utilizzando posizioni più accentrate o decentrate. I punti si giocheranno anche da sinistra.

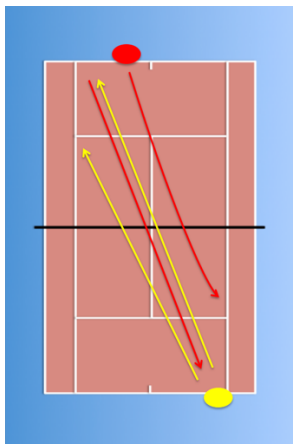
SPAZIO-TEMPO



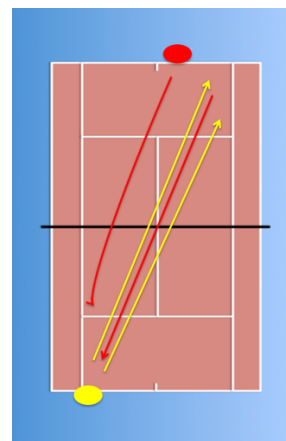
Partita con metà campo differenti per stimolare le diverse tipologie di risposta e di scelte tattiche collegate alla risposta. I punti si giocheranno anche da sinistra.

N.B.: tutte le esercitazioni, andranno anche a stimolare gli aspetti tattico/tecnici del Battitore

- *Le esercitazioni descritte rappresentano solo degli esempi che gli insegnanti dovrebbero arricchire in base agli obiettivi*
- *Si consiglia di proporre le esercitazioni sempre sotto forma di punti*
- *L'obiettivo delle esercitazioni è quello di arricchire le conoscenze tattiche degli allievi e di stimolare alcuni elementi tecnici*

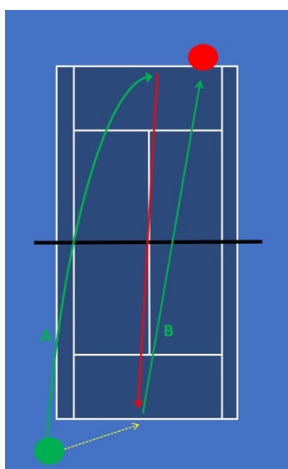


SCHEMA 1: RISPOSTA IN DIAGONALE PER PROVARE A PRENDERE L'INIZIATIVA DELLO SCAMBIO ED ESEGUIRE UN CAMBIO LUNGOLINEA

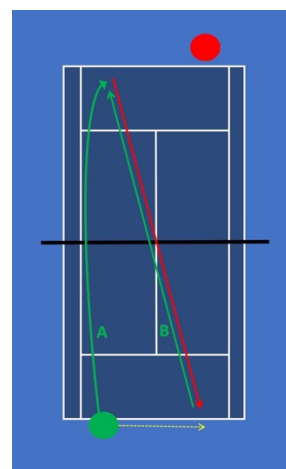


SCHEMA 2: RISPOSTA IN DIAGONALE PER PROVARE A PRENDERE L'INIZIATIVA DELLO SCAMBIO GIOCANDO IL DIRITTO ANOMALO

*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

Giocatore COMPLETO

Utilizzo tante variazioni di gioco: cambio ritmo, rotazione

Ho tante armi a disposizione: la palla corta, il pallonetto

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	SMALL GAMES	Intervento individualizzato	Match con applicazione degli obiettivi proposti	Fase di scambio a bassissima intensità
Note:	Note:	Note:	Note:	Note:

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 6° GIORNO – VENERDÌ POMERIGGIO – GIOCATORE COMPLETO

FASE TATTICA: ATTACCO COSTRUZIONE DIFESA	SITUAZIONI DI GIOCO: SERVIZIO RISPOSTA ENTRAMBI A FONDO APPROCCIO A RETE APPROCCIO A RETE AVV.	ABILITÀ TECNICHE: SERVIZIO RISPOSTA DIRITTO ROVESCIO VOLÈE SMASH	OBIETTIVI	MENTALI: -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
--	--	---	------------------	---	--	---	---



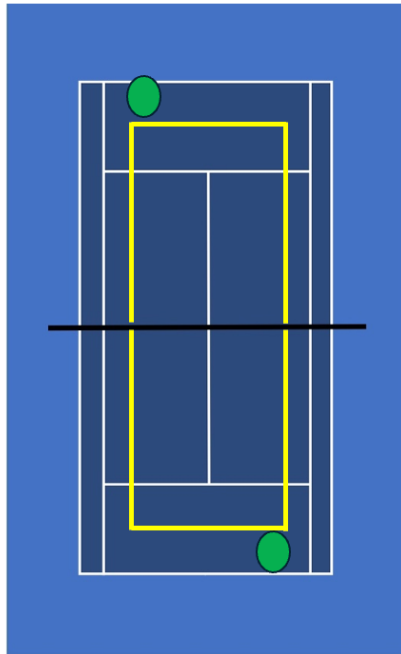
FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA	DEFATICAMENTO
- SMALL SIDED GAMES , con regole definite dall'allievo in base all'obiettivo che fornisce l'insegnante	SMALL GAMES	Intervento individualizzato	Match di singolo e doppio con variazione del tema tattico	Fase di scambio a bassissima intensità
Note:	Note:	Note:	Note:	Note:

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 7° GIORNO – SABATO MATTINA – GIOCATORE COMPLETO							
FASE TATTICA: 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

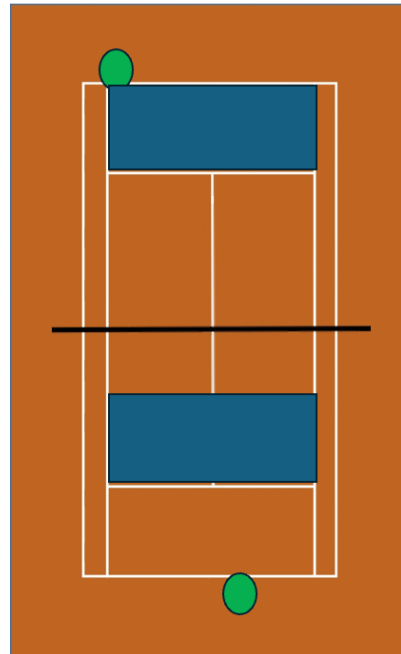


FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA	DEFATICAMENTO
Fase interattiva iniziale richiamando alcuni degli obiettivi proposti nelle lezioni precedenti	SMALL GAMES	Intervento individualizzato	Match di singolo e doppio con variazione del tema tattico	Fase di scambio a bassissima intensità
Note:	Note:	Note:	Note:	Note:

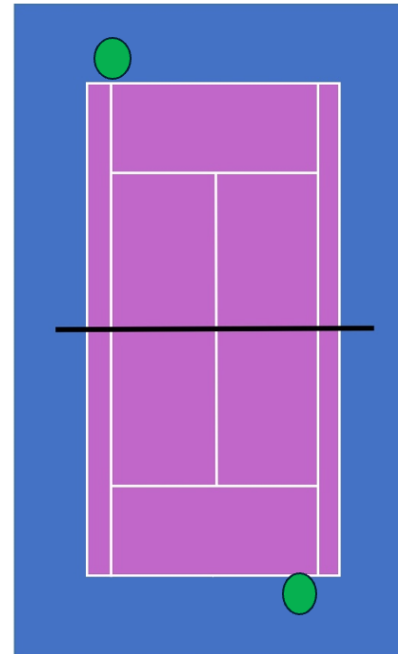
ESEMPI DI PARTITA



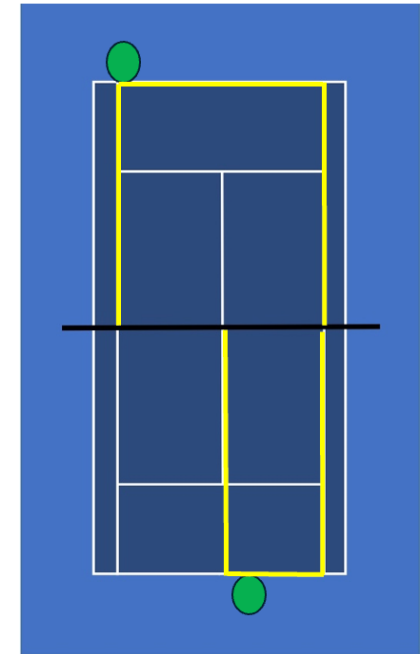
Partita nel campo Super-orange.



Partita evitando di giocare nelle zone scure.

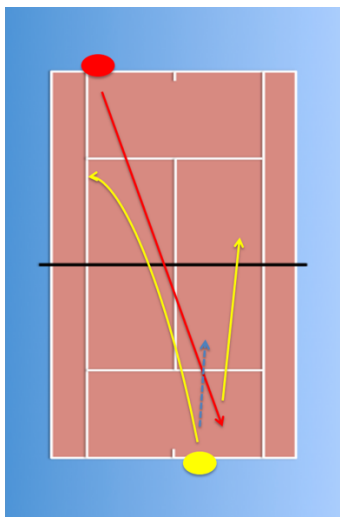


Partita in cui il battitore o il ribattitore
Sceglono la tipologia di palla da
utilizzare.

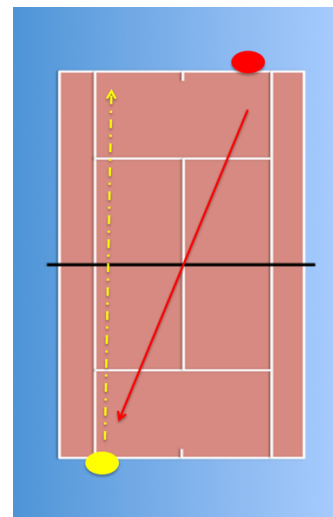


Partita con due tipologie di campo
differenti

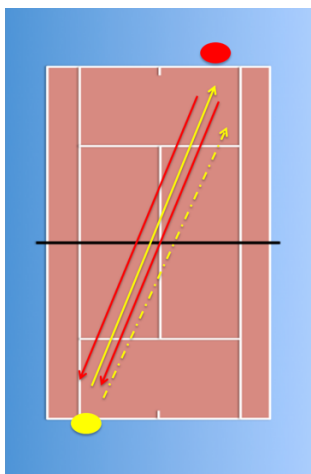
- *Le esercitazioni descritte rappresentano solo degli esempi che gli insegnanti dovrebbero arricchire in base agli obiettivi*
- *Si consiglia di proporre le esercitazioni sempre sotto forma di punti*
- *L'obiettivo delle esercitazioni è quello di arricchire le conoscenze tattiche degli allievi e di stimolare alcuni elementi tecnici*
- **INIZIARE LA PARTITA SEMPRE CON 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

2° giorno LUNEDÌ: ATTACCANTE DA FONDO	3° giorno MARTEDÌ: SERVE & VOLLEY	4° giorno MERCOLEDÌ: ATTACKING PLAYER	5° giorno GIOVEDÌ: CONTRATTACCANTE	6° giorno VENERDÌ: COMPLETO	
- USCITA DAL SERVIZIO - SPOSTAMENTI A CORTO E MEDIO RAGGIO (CON ARRIVO IN DIFFERENTI STANCE) - SPOSTAMENTI CON DOPPIO PASSO IN AVANTI	- SPOSTAMENTI IN AVANTI - CAPACITÀ DI REAZIONE	- SPOSTAMENTI A BREVE RAGGIO (ANCHE IN USCITA DAL SERVIZIO) - CAPACITÀ DI REAZIONE	- SPOSTAMENTI A LUNGO RAGGIO (ANCHE IN AVANTI) - SPOSTAMENTI IN USCITA DALLA RISPOSTA	- 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 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 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 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 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: 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:	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 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
Note:	Note:	Note:	Note:	Note:

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 6° GIORNO – VENERDÌ POMERIGGIO – GIOCATORE COMPLETO							
FASE TATTICA: ATTACCO COSTRUZIONE DIFESA	SITUAZIONI DI GIOCO: SERVIZIO RISPOSTA ENTRAMBI A FONDO APPROCCIO A RETE APPROCCIO A RETE AVV.	ABILITÀ TECNICHE: SERVIZIO RISPOSTA DIRITTO ROVESCIO VOLÈE SMASH	OBIETTIVI	MENTALI: -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:

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: 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: