

PROGRAMMA DEL MINITENNIS

Livello Cerbiatto



FEDERAZIONE ITALIANA TENNIS e PADEL



OBIETTIVI GENERALI:

- COSTRUIRE IL GIOCATORE UNIVERSALE
- APPROFONDIRE LA CONOSCENZA DELLE 5 SITUAZIONI DI GIOCO, INTRODUCENDO NUOVE COMPETENZE
- CONSOLIDARE 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:

- **Situazione aperta iniziale:**
 - Accoglienza
 - Attivazione con Eseritazioni sotto forma di gara attinenti agli obiettivi della lezione, stimolando le capacità coordinative
 - Introduzione al gioco tramite gli Small Sided Games (scoperta della situazione di gioco in forma semplificata)
- **Situazione chiusa:** fase di intervento tecnico (consolidamento 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 durata delle fasi della lezione 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.

Giocatore

ATTACCANTE DA FONDO

Sono bravo ad attaccare e fare punto con il dritto e il rovescio

Utilizzo il servizio per attaccare

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 2° GIORNO – LUNEDÌ MATTINA – GIOCATORE ATTACCANTE 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 VOLÉE SMASH		-divertimento ed entusiasmo - motivazione al compito/risultato -tecniche di respirazione -attenzione /concentrazione	-incremento capacità coordinative (equilibrio, differenziazione, combinazione motoria, ritmo, reazione)	-controllo, regolarità, precisione -profondità -angolazioni -proattività	-equilibrio -trasferimento del peso del corpo -traiettoria della racchetta -simmetria movimento arti superiori -timing esecutivo

FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA
- Esercitazione interattiva finalizzata allo sviluppo della capacità coordinativa di equilibrio - Esercitazione con l'insegnante (palla con la mano) focalizzando l'attenzione sulla ricerca laterale della palla nei colpi a rimbalzo	Introduzione al gioco attraverso gli SMALL SIDED GAMES: esercitazione volta alla comprensione del compito tattico nella situazione "entrambi a fondocampo" <u>Servizio e risposta:</u> introdurre delle situazioni in cui gli allievi possano provare la combinazione servizio+1 e risposta +1	Intervento tecnico su: • posizione di partenza • stance • cambio di impugnature	Esercitazioni a punti, di singolo o a squadre, richiamando gli obiettivi tattici della lezione
Note:	Note:	Note:	Note:
* le esercitazioni possono essere svolte sia in lungolinea che in diagonale		- Intervenire in maniera individualizzata - garantire l'interattività anche in situazione chiusa	

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 ed entusiasmo - motivazione al compito/risultato -tecniche di respirazione -attenzione /concentrazione	MOTORI: -incremento capacità coordinative (equilibrio, differenziazione, combinazione motoria, ritmo, reazione)	TATTICI: -controllo, regolarità, precisione -profondità -angolazioni -proattività	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
- Esercitazione interattiva finalizzata allo sviluppo della capacità coordinativa di differenziazione (controllo e variazioni di profondità) - Esercitazione con l'insegnante (palla con la mano) focalizzando l'attenzione sulla ricerca verticale della palla nei colpi a rimbalzo	Introduzione al gioco attraverso gli SMALL SIDED GAMES: Esercitazione a punti volta alla comprensione del compito tattico nella situazione "entrambi a fondocampo" * <u>Servizio e risposta:</u> introdurre il concetto di servizio come colpo di fine gioco	Intervento tecnico su: - posizione di partenza in risposta - impugnature nel servizio, richiamando gli step della progressione didattica	Esercitazioni a punti, di singolo o a squadre, richiamando gli obiettivi tattici della lezione
Note:	Note:	Note:	Note:
* le esercitazioni possono essere svolte sia in lungolinea che in diagonale	* scelta della profondità o dell'angolazione in riferimento alla fase didattica (cerbiatto o super-cerbiatto) e alle competenze degli allievi	- Intervenire in maniera individualizzata - garantire l'interattività anche in situazione chiusa	

Giocatore

SERVE & VOLLEY

Sono bravo nel gioco al volo (volèe e smash)

Utilizzo il servizio come arma per andare a rete

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 ed entusiasmo - motivazione al compito/risultato -tecniche di respirazione -attenzione /concentrazione	MOTORI: - incremento capacità coordinative (equilibrio, differenziazione, combinazione motoria, ritmo, reazione)	TATTICI: -controllo, regolarità, precisione -profondità -angolazioni -proattività	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
- Esercitazione in fase di scambio con l'insegnante finalizzata alla ricerca del gioco al volo * - Esercitazione con l'insegnante (palla con la mano) focalizzando l'attenzione sui colpi al volo	Introduzione al gioco attraverso gli SMALL SIDED GAMES: Esercitazione a punti volta alla comprensione del compito tattico nella situazione "approccio a rete" * Servizio e risposta: far eseguire il serve & volley in forma semplificata	Intervento tecnico su: • posizione di partenza • tecnica degli spostamenti • impugnature • movimento di preparazione <i>N.B.: valutare delle esercitazioni in cui combinare smash+servizio</i>	Esercitazioni a punti, richiamando gli obiettivi tattici della lezione
Note:	Note:	Note:	Note:
* stimolare la capacità coordinativa di reazione	* quando andare a rete, come andare a rete, dove posizionarsi	- verificare le priorità didattiche in base agli allievi - variare spesso tempi e spazi per far avvertire le differenze tecniche (volèe con la mano o con il gomito)	alternare partite di singolo, doppio, doppio tandem

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 ed entusiasmo - motivazione al compito/risultato -tecniche di respirazione -attenzione /concentrazione	MOTORI: - incremento capacità coordinative (equilibrio, differenziazione, combinazione motoria, ritmo, reazione)	TATTICI: -controllo, regolarità, precisione -profondità -angolazioni -proattività	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
- Esercitazione in fase di scambio con l'insegnante finalizzata alla ricerca del gioco al volo * - Esercitazione con l'insegnante (palla con la mano) focalizzando l'attenzione sulla combinazione di colpi a rimbalzo con colpi al volo**	Introduzione al gioco attraverso gli SMALL SIDED GAMES: Esercitazioni a punti volta alla comprensione del compito tattico nella situazione "approccio a rete" *	Intervento tecnico su: - posizione di partenza - fase di arresto con introduzione o richiamo allo split step	Esercitazioni a punti, richiamando gli obiettivi tattici della lezione
Note:	Note:	Note:	Note:
* stimolare la capacità coordinativa di orientamento spazio temporale, alternando smash, volée o recuperi del pallonetto ** prestare attenzione alla fase di arresto prima dell'esecuzione della volée	* quando andare a rete, come andare a rete, dove posizionarsi	- verificare le priorità didattiche in base agli allievi	alternare partite di singolo, doppio, doppio tandem

Giocatore

ATTACKING PLAYER

Utilizzo il servizio per fare ACE

Sono bravo a chiudere il punto utilizzando pochi colpi

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 ed entusiasmo - motivazione al compito/risultato -tecniche di respirazione -attenzione /concentrazione	MOTORI: - incremento capacità coordinative (equilibrio, differenziazione, combinazione motoria, ritmo, reazione)	TATTICI: -controllo, regolarità, precisione -profondità -angolazioni -proattività	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
- Fase interattiva in cui gli allievi scambiano da diverse zone del campo con modalità “afferro e servo” Esercitazione con l’insegnante (palla con la mano) focalizzando l’attenzione capacità coordinativa di combinazione	Introduzione al gioco attraverso gli SMALL SIDED GAMES: Esecitazione a punti, finalizzata alla comprensione tattica del servizio* Richiamare la situazione entrambi a fondocampo, inserendo sempre servizio e risposta	Intervento tecnico (servizio): • Richiamate le impugnature • Tecnica dei piedi • Lancio di palla	Esercitazioni a punti, richiamando gli obiettivi tattici della lezione
Note: * ad esempio, far colpire o lanciare con entrambi gli arti	Note:	Note:	Note:

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 4° GIORNO – MERCOLEDÌ POMERIGGIO – GIOCATORE ATTACKING PLAYER							
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 VOLÉE SMASH		- divertimento ed entusiasmo - motivazione al compito/risultato -tecniche di respirazione -attenzione /concentrazione	- incremento capacità coordinative (equilibrio, differenziazione, combinazione motoria, ritmo, reazione)	-controllo, regolarità, precisione -profondità -angolazioni -proattività	-equilibrio -trasferimento del peso del corpo -traiettoria della racchetta -simmetria movimento arti superiori -timing esecutivo



FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA
Esercitazione in fase interattiva in cui richiamare lo schema servizio +1 Esercitazione con l'insegnante (palla con la mano) focalizzando l'attenzione sulla combinazione di servizio + 1	Introduzione al gioco attraverso gli SMALL SIDED GAMES: Esercitazione a punti, finalizzata alla comprensione tattica del servizio* Richiamare la situazione entrambi a fondocampo, creando i presupposti per giocare winner	Intervento tecnico (servizio): • Richiamate le impugnature • Tecnica dei piedi • Lancio di palla • Caduta verticale della racchetta	Esercitazioni a punti, richiamando gli obiettivi tattici della lezione
Note:	Note:	Note:	Note:

Giocatore CONTRATTACCANTE DA FONDO

Sono bravo in risposta

Sono bravo a utilizzare il diritto e il rovescio per passare dalla fase di
difesa a quella di attacco

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		- divertimento ed entusiasmo - motivazione al compito/risultato - tecniche di respirazione - attenzione /concentrazione	- incremento capacità coordinative (equilibrio, differenziazione, combinazione motoria, ritmo, reazione)	- controllo, regolarità, precisione - profondità - angolazioni - proattività	- equilibrio - trasferimento del peso del corpo - traiettoria della racchetta - simmetria movimento arti superiori - timing esecutivo

FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA
- Fase interattiva in cui gli allievi scambiano fondo-rete iniziando sempre con servizio e risposta a bassa velocità - Esercitazione con l'insegnante (palla con la mano) focalizzando l'attenzione sulla risposta al servizio*	Introduzione al gioco attraverso gli SMALL SIDED GAMES: - Esercitazione a punti, finalizzata alla comprensione tattica della risposta al servizio* - Esercitazione in fase di scambio, focalizzando l'attenzione sulla fase di difesa**	Intervento tecnico sulla risposta al servizio: • Posizione di partenza • Split step • Movimento di preparazione	Esercitazioni a punti, richiamando gli obiettivi tattici della lezione *
Note:	Note:	Note:	Note:
* stance, movimenti di preparazione	* creare i presupposti temporali per introdurre la risposta di fronte ** spostamenti laterali, recupero della palla corta		*enfaticizzare il concetto di “errore gratuito”

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 VOLÉE SMASH		- divertimento ed entusiasmo - motivazione al compito/risultato -tecniche di respirazione -attenzione /concentrazione	- incremento capacità coordinative (equilibrio, differenziazione, combinazione motoria, ritmo, reazione)	-controllo, regolarità, precisione -profondità -angolazioni -proattività	-equilibrio -trasferimento del peso del corpo -traiettoria della racchetta -simmetria movimento arti superiori -timing esecutivo

FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA
- Fase interattiva in cui gli allievi scambiano in situazioni "scomode"* - Esercitazione con l'insegnante (palla con la mano) focalizzando l'attenzione sulla risposta al servizio	Introduzione al gioco attraverso gli SMALL SIDED GAMES: - Esercitazione a punti, finalizzata alla comprensione tattica della risposta al servizio* - Esercitazione in fase di scambio, focalizzando l'attenzione sulla combinazione risposta +1	Intervento tecnico sulla risposta al servizio: • Posizione di partenza • Split step • Movimento di preparazione	Esercitazioni a punti, richiamando gli obiettivi tattici della lezione
Note:	Note:	Note:	Note:
* ad esempio con palle ad altezze o velocità differenti, o con variazioni di regole	* focalizzare l'attenzione sulle scelte tattiche relative alla profondità o alle angolazioni		

Giocatore COMPLETO

Sono bravo a variare gli schemi di gioco

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

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 6° GIORNO – VENERDÌ MATTINA – GIOCATORE COMPLETO							
FASE TATTICA: ATTACCO CONSTRUZIONE 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 ed entusiasmo - motivazione al compito/risultato - tecniche di respirazione - attenzione /concentrazione	MOTORI: - incremento capacità coordinative (equilibrio, differenziazione, combinazione motoria, ritmo, reazione)	TATTICI: - controllo, regolarità, precisione - profondità - angolazioni - proattività	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
- fase interattiva in cui gli allievi effettuano esercizi di sensibilizzazione da metà campo utilizzando diverse impugnature - fase interattiva in cui gli allievi scambiano in situazioni di campo differenziate (regole diverse)	Introduzione al gioco attraverso gli SMALL SIDED GAMES: - Esercitazione a punti sulla gestione della fase d'attacco* - Esercitazione a punti richiamando le due tipologie di rovescio (1 mano, 2 mani)	Intervento tecnico individualizzato	Esercitazioni a punti, richiamando gli obiettivi tattici della lezione Introdurre o richiamare il DOPPIO
Note:	Note:	Note:	Note:
	* introdurre il diritto a svantaggio o altre situazioni tattiche		

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		MENTALI: - divertimento ed entusiasmo - motivazione al compito/risultato -tecniche di respirazione -attenzione /concentrazine	MOTORI: - incremento capacità coordinative (equilibrio, differenziazione, combinazione motoria, ritmo, reazione)	TATTICI: -controllo, regolarità, precisione -profondità -angolazioni -proattività	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
- esercitazioni in fase interattiva per stimolare le capacità coordinative	Introduzione al gioco attraverso gli SMALL SIDED GAMES: - Esercitazione a punti sulla gestione della fase di difesa* - Esercitazione a punti richiamando il servizio e la risposta al servizio	Intervento tecnico individualizzato	Esercitazioni a punti, richiamando gli obiettivi tattici della lezione
Note:	Note:	Note:	Note:
	*passante, lob, recupero del lob		

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 VOLÉE SMASH		MENTALI: - divertimento ed entusiasmo - motivazione al compito/risultato -tecniche di respirazione -attenzione /concentrazione	MOTORI: - incremento capacità coordinative (equilibrio, differenziazione, combinazione motoria, ritmo, reazione)	TATTICI: -controllo, regolarità, precisione -profondità -angolazioni -proattività	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
Esercitazione a punti di singolo o di doppio in tipologie di campo ridotto, modificando gli input di carattere tattico	Introduzione al gioco attraverso gli SMALL SIDED GAMES: Esercitazione a punti per richiamare le situazioni: - Servizio e risposta* - Entrambi a fondocampo - Approccio a rete	Intervento tecnico sulla tecnica degli spostamenti	Esercitazioni a punti, richiamando gli obiettivi tattici della lezione
Note:	Note:	Note:	Note:
	• interpretare il servizio come colpo di fine gioco		

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 ed entusiasmo - motivazione al compito/risultato -tecniche di respirazione -attenzione /concentrazine	MOTORI: -incremento capacità coordinative (equilibrio, differenziazione, combinazione motoria, ritmo, reazione)	TATTICI: -controllo, regolarità, precisione -profondità -angolazioni -proattività	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
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 ed entusiasmo - motivazione al compito/risultato -tecniche di respirazione -attenzione /concentrazione	MOTORI: -incremento capacità coordinative (equilibrio, differenziazione, combinazione motoria, ritmo, reazione)	TATTICI: -controllo, regolarità, precisione -profondità -angolazioni -proattività	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
Note:	Note:	Note:	Note:

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 3° GIORNO – MARTEDÌ MATTINA – GIOCATORE SERVE & VOLLEY							
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 VOLÉE SMASH		- divertimento ed entusiasmo - motivazione al compito/risultato -tecniche di respirazione -attenzione /concentrazione	- incremento capacità coordinative (equilibrio, differenziazione, combinazione motoria, ritmo, reazione)	-controllo, regolarità, precisione -profondità -angolazioni -proattività	-equilibrio -trasferimento del peso del corpo -traiettoria della racchetta -simmetria movimento arti superiori -timing esecutivo

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 VOLÉE SMASH	OBIETTIVI	MENTALI: - divertimento ed entusiasmo - motivazione al compito/risultato - tecniche di respirazione - attenzione /concentrazione	MOTORI: - incremento capacità coordinative (equilibrio, differenziazione, combinazione motoria, ritmo, reazione)	TATTICI: -controllo, regolarità, precisione -profondità -angolazioni -proattività	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
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 ed entusiasmo - motivazione al compito/risultato -tecniche di respirazione -attenzione /concentrazione	MOTORI: - incremento capacità coordinative (equilibrio, differenziazione, combinazione motoria, ritmo, reazione)	TATTICI: -controllo, regolarità, precisione -profondità -angolazioni -proattività	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
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 ed entusiasmo - motivazione al compito/risultato -tecniche di respirazione -attenzione /concentrazione	MOTORI: - incremento capacità coordinative (equilibrio, differenziazione, combinazione motoria, ritmo, reazione)	TATTICI: -controllo, regolarità, precisione -profondità -angolazioni -proattività	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
Note:	Note:	Note:	Note:

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 5° GIORNO – GIOVEDÌ MATTINA – GIOCATORE CONTRATTACCANTE DA FONDO							
FASE TATTICA:	SITUAZIONI DI GIOCO:	ABILITÀ TECNICHE:	OBIETTIVI	MENTALI: - divertimento ed entusiasmo - motivazione al compito/risultato -tecniche di respirazione -attenzione /concentrazine	MOTORI: - incremento capacità coordinative (equilibrio, differenziazione, combinazione motoria, ritmo, reazione)	TATTICI: -controllo, regolarità, precisione -profondità -angolazioni -proattività	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
*		I	
Note:	Note:	Note:	Note:

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 5° GIORNO – GIOVEDÌ POMERIGGIO – GIOCATORE CONTRATTACCANTE DA FONDO							
FASE TATTICA:	SITUAZIONI DI GIOCO:	ABILITÀ TECNICHE:	OBIETTIVI	MENTALI: - divertimento ed entusiasmo - motivazione al compito/risultato -tecniche di respirazione -attenzione /concentrazine	MOTORI: - incremento capacità coordinative (equilibrio, differenziazione, combinazione motoria, ritmo, reazione)	TATTICI: -controllo, regolarità, precisione -profondità -angolazioni -proattività	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 VOLÉE SMASH					



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

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 6° GIORNO – VENERDÌ MATTINA – GIOCATORE COMPLETO							
FASE TATTICA:	SITUAZIONI DI GIOCO:	ABILITÀ TECNICHE:	OBIETTIVI	MENTALI: - divertimento ed entusiasmo - motivazione al compito/risultato -tecniche di respirazione -attenzione /concentrazine	MOTORI: - incremento capacità coordinative (equilibrio, differenziazione, combinazione motoria, ritmo, reazione)	TATTICI: -controllo, regolarità, precisione -profondità -angolazioni -proattività	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 VOLÉE SMASH					

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:	MOTORI:	TATTICI:	TECNICI:
ATTACCO COSTRUZIONE DIFESA	SERVIZIO RISPOSTA ENTRAMBI A FONDO APPROCCIO A RETE APPROCCIO A RETE AVV.	SERVIZIO RISPOSTA DIRITTO ROVESCIO VOLÈE SMASH		MENTALI: - divertimento ed entusiasmo - motivazione al compito/risultato -tecniche di respirazione -attenzione /concentrazine	MOTORI: - incremento capacità coordinative (equilibrio, differenziazione, combinazione motoria, ritmo, reazione)	TATTICI: -controllo, regolarità, precisione -profondità -angolazioni -proattività	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
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 Volée Smash	OBIETTIVI	MENTALI: - divertimento ed entusiasmo - motivazione al compito/risultato -tecniche di respirazione -attenzione /concentrazione	MOTORI: - incremento capacità coordinative (equilibrio, differenziazione, combinazione motoria, ritmo, reazione)	TATTICI: -controllo, regolarità, precisione -profondità -angolazioni -proattività	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
Note:	Note:	Note:	Note: