

# 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° e 2° lezione - GIOCATORE ATTACCANTE DA FONDO**

**3° e 4° lezione - GIOCATORE SERVE & VOLLEY**

**5° e 6° lezione - GIOCATORE ATTACKING PLAYER**

**7° e 8° lezione - GIOCATORE CONTRATTACCANTE**

**9° e 10° lezione - GIOCATORE COMPLETO**

**11° e 12° lezione - GIOCATORE UNIVERSALE**

### **ESEMPIO DI STRUTTURA DI LEZIONE:**

#### **FASE DI ATTIVAZIONE**

- Eseritazioni sotto forma di gara attinenti agli obiettivi della lezione, stimolando le capacità coordinative

#### **FASE CENTRALE**

- Struttura di lezione a clessidra:
  - **Situazione aperta iniziale:** introduzione al gioco (scoperta della situazione di gioco in forma semplificata)
  - **Situazione chiusa:** fase di intervento tecnico (acquisizione della tecnica di base, trattando le abilità tecniche introdotte nella fase aperta)
  - **Situazione aperta finale:** esercitazioni a punti individuali o a squadre richiamando l'obiettivo tattico della lezione

#### **N.B.:**

- durante le esercitazioni tattiche, NON fornire indicazioni tecniche;
- le tempistiche relative alla fase centrale vanno definite di volta in volta in base agli allievi;
- nella fase di intervento (situazione chiusa), garantire il più possibile l'interattività;
- garantire il rispetto del principio della multiformità: per ogni tipologia di giocatore sono previste due lezioni; le esercitazioni dovranno essere differenziate tra la prima e la seconda lezione
- il preparatore fisico dovrà richiamare le capacità coordinative evidenziate all'interno del campo dall'insegnante.

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 1° LEZIONE – GIOCATORE ATTACCANTE DA FONDO							
<b>FASE TATTICA:</b>  ATTACCO COSTRUZIONE DIFESA	<b>SITUAZIONI DI GIOCO:</b>  SERVIZIO RISPOSTA ENTRAMBI A FONDO APPROCCIO A RETE APPROCCIO A RETE AVV.	<b>ABILITÀ TECNICHE:</b>  SERVIZIO RISPOSTA DIRITTO ROVESCIO VOLÉE SMASH	<b>OBIETTIVI</b>	<b>MENTALI:</b> -divertimento ed entusiasmo  - motivazione al compito/risultato  -tecniche di respirazione  -attenzione /concentrazione	<b>MOTORI:</b> -incremento capacità coordinative (equilibrio, differenziazione, combinazione motoria, ritmo, reazione)	<b>TATTICI:</b> -controllo, regolarità, precisione  -profondità  -angolazioni  -proattività	<b>TECNICI:</b> -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	Esercitazione a punti 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: <ul style="list-style-type: none"> <li>posizione di partenza</li> <li>stance</li> <li>cambio di impugnature</li> </ul>	Esercitazioni a punti, di singolo o a squadre, richiamando gli obiettivi tattici della lezione
<b>Note:</b> * le esercitazioni possono essere svolte sia in lungolinea che in diagonale	<b>Note:</b> * esercitazioni finalizzate al controllo e alla regolarità	<b>Note:</b> - Intervenire in maniera individualizzata - garantire l'interattività anche in situazione chiusa	<b>Note:</b>

## PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 2°LEZIONE – **GIOCATORE ATTACCANTE DA FONDO**

FASE TATTICA:	SITUAZIONI DI GIOCO:	ABILITÀ TECNICHE:		MENTALI:	MOTORI:	TATTICI:	TECNICI:
<b>ATTACCO</b> <b>COSTRUZIONE</b> <b>DIFESA</b>	<b>SERVIZIO</b> <b>RISPOSTA</b> <b>ENTRAMBI A FONDO</b> APPROCCIO A RETE APPROCCIO A RETE AVV.	<b>SERVIZIO</b> <b>RISPOSTA</b> <b>DIRITTO</b> <b>ROVESCIO</b> VOLÈE SMASH	<b>OBIETTIVI</b>	-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 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	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: <ul style="list-style-type: none"> <li>posizione di partenza in risposta</li> <li>impugnature nel servizio, richiamando gli step della progressione didattica</li> </ul>	Esercitazioni a punti, di singolo o a squadre, richiamando gli obiettivi tattici della lezione
<b>Note:</b>	<b>Note:</b>	<b>Note:</b>	<b>Note:</b>
* 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	

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 3° LEZIONE – GIOCATORE SERVE & VOLLEY							
<b>FASE TATTICA:</b>  <b>ATTACCO</b> <b>COSTRUZIONE</b> <b>DIFESA</b>	<b>SITUAZIONI DI GIOCO:</b>  <b>SERVIZIO</b> <b>RISPOSTA</b> ENTRAMBI A FONDO <b>APPROCCIO A RETE</b> <b>APPROCCIO A RETE AVV.</b>	<b>ABILITÀ TECNICHE:</b>  <b>SERVIZIO</b> <b>RISPOSTA</b> <b>DIRITTO</b> <b>ROVESCIO</b> <b>VOLÉE</b> <b>SMASH</b>	<b>OBIETTIVI</b>	<b>MENTALI:</b> - divertimento ed entusiasmo  - motivazione al compito/risultato  - tecniche di respirazione  - attenzione /concentrazione	<b>MOTORI:</b> - incremento capacità coordinative (equilibrio, differenziazione, combinazione motoria, ritmo, reazione)	<b>TATTICI:</b> - controllo, regolarità, precisione  - profondità  - angolazioni  - proattività	<b>TECNICI:</b> - 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	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: <ul style="list-style-type: none"> <li>posizione di partenza</li> <li>tecnica degli spostamenti</li> <li>impugnature</li> <li>movimento di preparazione</li> </ul> <i>N.B.: valutare delle esercitazioni in cui combinare smash+servizio</i>	Esercitazioni a punti, richiamando gli obiettivi tattici della lezione
<b>Note:</b> * stimolare la capacità coordinativa di reazione	<b>Note:</b>	<b>Note:</b> - verificare le priorità didattiche in base agli allievi - variare spesso tempi e spazi per far avvertire le differenze tecniche (volée con la mano o con il gomito)	<b>Note:</b> alternare partite di singolo, doppio, doppio tandem

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 4ª LEZIONE – <b>GIOCATORE SERVE &amp; VOLLEY</b>							
<b>FASE TATTICA:</b>  ATTACCO COSTRUZIONE DIFESA	<b>SITUAZIONI DI GIOCO:</b>  SERVIZIO RISPOSTA ENTRAMBI A FONDO APPROCCIO A RETE APPROCCIO A RETE AVV.	<b>ABILITÀ TECNICHE:</b>  SERVIZIO RISPOSTA DIRITTO ROVESCIO VOLÈE SMASH	<b>OBIETTIVI</b>	<b>MENTALI:</b> - divertimento ed entusiasmo  - motivazione al compito/risultato  - tecniche di respirazione  - attenzione /concentrazione	<b>MOTORI:</b> - incremento capacità coordinative (equilibrio, differenziazione, combinazione motoria, ritmo, reazione)	<b>TATTICI:</b> - controllo, regolarità, precisione  - profondità  - angolazioni  - proattività	<b>TECNICI:</b> - 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**	Esercitazioni a punti volta alla comprensione del compito tattico nella situazione "approccio a rete" *	Intervento tecnico su: <ul style="list-style-type: none"> <li>posizione di partenza</li> <li>fase di arresto con introduzione o richiamo allo split step</li> </ul>	Esercitazioni a punti, richiamando gli obiettivi tattici della lezione
<b>Note:</b> * stimolare la capacità coordinativa di orientamento spazio temporale, alternando smash, volèe o recuperi del pallonetto ** prestare attenzione alla fase di arresto prima dell'esecuzione della volèe	<b>Note:</b> * quando andare a rete, come andare a rete, dove posizionarsi	<b>Note:</b> - verificare le priorità didattiche in base agli allievi	<b>Note:</b> alternare partite di singolo, doppio, doppio tandem

## PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 5° LEZIONE – **GIOCATORE ATTACKING PLAYER**

FASE TATTICA:	SITUAZIONI DI GIOCO:	ABILITÀ TECNICHE:	OBIETTIVI	MENTALI:	MOTORI:	TATTICI:	TECNICI:
<b>ATTACCO</b> COSTRUZIONE <b>DIFESA</b>	<b>SERVIZIO</b> <b>RISPOSTA</b> ENTRAMBI A FONDO APPROCCIO A RETE APPROCCIO A RETE AVV.	<b>SERVIZIO</b> <b>RISPOSTA</b> <b>DIRITTO</b> <b>ROVESCIO</b> <b>VOLÈE</b> <b>SMASH</b>		- 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 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	Esecitazione a punti, finalizzata alla comprensione tattica del servizio*  Richiamare la situazione entrambi a fondocampo, inserendo sempre servizio e risposta	Intervento tecnico (servizio): <ul style="list-style-type: none"> <li>• Richiamate le impugnature</li> <li>• Tecnica dei piedi</li> <li>• Lancio di palla</li> </ul>	Esercitazioni a punti, richiamando gli obiettivi tattici della lezione
<b>Note:</b>	<b>Note:</b>	<b>Note:</b>	<b>Note:</b>
* ad esempio, far colpire o lanciare con entrambi gli arti	* modificare spazi, attrezzi e regole per garantire l’interpretazione corretta del servizio		

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 6° LEZIONE – GIOCATORE ATTACKING PLAYER							
<b>FASE TATTICA:</b>  ATTACCO COSTRUZIONE DIFESA	<b>SITUAZIONI DI GIOCO:</b>  SERVIZIO RISPOSTA ENTRAMBI A FONDO APPROCCIO A RETE APPROCCIO A RETE AVV.	<b>ABILITÀ TECNICHE:</b>  SERVIZIO RISPOSTA DIRITTO ROVESCIO VOLÉE SMASH	<b>OBIETTIVI</b>	<b>MENTALI:</b> - divertimento ed entusiasmo  - motivazione al compito/risultato  -tecniche di respirazione  -attenzione /concentrazione	<b>MOTORI:</b> - incremento capacità coordinative (equilibrio, differenziazione, combinazione motoria, ritmo, reazione)	<b>TATTICI:</b> -controllo, regolarità, precisione  -profondità  -angolazioni  -proattività	<b>TECNICI:</b> -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	Esercitazione a punti, finalizzata alla comprensione tattica del servizio*  Richiamare la situazione entrambi a fondocampo, creando i presupposti per giocare winner	Intervento tecnico (servizio): <ul style="list-style-type: none"> <li>• Richiamate le impugnature</li> <li>• Tecnica dei piedi</li> <li>• Lancio di palla</li> <li>• Caduta verticale della racchetta</li> </ul>	Esercitazioni a punti, richiamando gli obiettivi tattici della lezione
Note:	Note:	Note:	Note:
	*modificare spazi, attrezzi e regole per garantire l'interpretazione corretta del servizio		



PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 7° LEZIONE – <b>GIOCATORE CONTRATTACCANTE DA FONDO</b>							
<b>FASE TATTICA:</b>	<b>SITUAZIONI DI GIOCO:</b>	<b>ABILITÀ TECNICHE:</b>	<b>OBIETTIVI</b>	<b>MENTALI:</b> - divertimento ed entusiasmo  - motivazione al compito/risultato  -tecniche di respirazione  -attenzione /concentrazine	<b>MOTORI:</b> - incremento capacità coordinative (equilibrio, differenziazione, combinazione motoria, ritmo, reazione)	<b>TATTICI:</b> -controllo, regolarità, precisione  -profondità  -angolazioni  -proattività	<b>TECNICI:</b> -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
<p>- Fase interattiva in cui gli allievi scambiano fondo-rete iniziando sempre con servizio e risposta a bassa velocità</p> <p>- Esercitazione con l'insegnante (palla con la mano) focalizzando l'attenzione sulla risposta al servizio*</p>	<p>Esercitazione a punti, finalizzata alla comprensione tattica della risposta al servizio*</p> <p>Esercitazione in fase di scambio, focalizzando l'attenzione sulla fase di difesa**</p>	<p>Intervento tecnico sulla risposta al servizio:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizione di partenza</li> <li>• Split step</li> <li>• Movimento di preparazione</li> </ul>	<p>Esercitazioni a punti, richiamando gli obiettivi tattici della lezione *</p>
<b>Note:</b>	<b>Note:</b>	<b>Note:</b>	<b>Note:</b>
* 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 8° LEZIONE – GIOCATORE CONTRATTACCANTE DA FONDO**

FASE TATTICA:	SITUAZIONI DI GIOCO:	ABILITÀ TECNICHE:		MENTALI:	MOTORI:	TATTICI:	TECNICI:
<b>ATTACCO</b> <b>COSTRUZIONE</b> <b>DIFESA</b>	<b>SERVIZIO</b> <b>RISPOSTA</b> <b>ENTRAMBI A FONDO</b> APPROCCIO A RETE APPROCCIO A RETE AVV.	<b>SERVIZIO</b> <b>RISPOSTA</b> <b>DIRITTO</b> <b>ROVESCIO</b> VOLÉE SMASH	<b>OBIETTIVI</b>	- divertimento ed entusiasmo  - motivazione al compito/risultato  -tecniche di respirazione  -attenzione /concentrazine	- 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	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: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizione di partenza</li> <li>• Split step</li> <li>• Movimento di preparazione</li> </ul>	Esercitazioni a punti, richiamando gli obiettivi tattici della lezione
<b>Note:</b>	<b>Note:</b>	<b>Note:</b>	<b>Note:</b>
* 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		

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 9° LEZIONE – <b>GIOCATORE COMPLETO</b>							
<b>FASE TATTICA:</b>	<b>SITUAZIONI DI GIOCO:</b>	<b>ABILITÀ TECNICHE:</b>	<b>OBIETTIVI</b>	<b>MENTALI:</b>	<b>MOTORI:</b>	<b>TATTICI:</b>	<b>TECNICI:</b>
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 effettuano esercizi di sensibilizzazione da metà campo utilizzando diverse impugnature  - fase interattiva in cui gli allievi scambiano in situazioni di campo differenziate (regole diverse)	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 sventaglio o altre situazioni tattiche		

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 10° LEZIONE – <b>GIOCATORE COMPLETO</b>							
<b>FASE TATTICA:</b>  ATTACCO COSTRUZIONE DIFESA	<b>SITUAZIONI DI GIOCO:</b>  SERVIZIO RISPOSTA ENTRAMBI A FONDO APPROCCIO A RETE APPROCCIO A RETE AVV.	<b>ABILITÀ TECNICHE:</b>  SERVIZIO RISPOSTA DIRITTO ROVESCIO VOLÉE SMASH	<b>OBIETTIVI</b>	<b>MENTALI:</b> - divertimento ed entusiasmo  - motivazione al compito/risultato  -tecniche di respirazione  -attenzione /concentrazione	<b>MOTORI:</b> - incremento capacità coordinative (equilibrio, differenziazione, combinazione motoria, ritmo, reazione)	<b>TATTICI:</b> -controllo, regolarità, precisione  -profondità  -angolazioni  -proattività	<b>TECNICI:</b> -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	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 11° LEZIONE – <b>GIOCATORE UNIVERSALE</b>							
<b>FASE TATTICA:</b>  ATTACCO COSTRUZIONE DIFESA	<b>SITUAZIONI DI GIOCO:</b>  SERVIZIO RISPOSTA ENTRAMBI A FONDO APPROCCIO A RETE APPROCCIO A RETE AVV.	<b>ABILITÀ TECNICHE:</b>  SERVIZIO RISPOSTA DIRITTO ROVESCIO VOLÉE SMASH	<b>OBIETTIVI</b>	<b>MENTALI:</b> - divertimento ed entusiasmo  - motivazione al compito/risultato  -tecniche di respirazione  -attenzione /concentrazine	<b>MOTORI:</b> - incremento capacità coordinative (equilibrio, differenziazione, combinazione motoria, ritmo, reazione)	<b>TATTICI:</b> -controllo, regolarità, precisione  -profondità  -angolazioni  -proattività	<b>TECNICI:</b> -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	Esercitazione a punti per richiamare le situazioni: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Servizio e risposta*</li> <li>- Entrambi a fondocampo</li> <li>- Approccio a rete</li> </ul>	Intervento tecnico sulla tecnica degli spostamenti	Esercitazioni a punti, richiamando gli obiettivi tattici della lezione
<b>Note:</b>	<b>Note:</b>	<b>Note:</b>	<b>Note:</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• interpretare il servizio come colpo di fine gioco</li> </ul>		

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 12° LEZIONE – <b>GIOCATORE UNIVERSALE</b>							
<b>FASE TATTICA:</b>  ATTACCO COSTRUZIONE DIFESA	<b>SITUAZIONI DI GIOCO:</b>  SERVIZIO RISPOSTA ENTRAMBI A FONDO APPROCCIO A RETE APPROCCIO A RETE AVV.	<b>ABILITÀ TECNICHE:</b>  SERVIZIO RISPOSTA DIRITTO ROVESCIO VOLÉE SMASH	<b>OBIETTIVI</b>	<b>MENTALI:</b> - divertimento ed entusiasmo  - motivazione al compito/risultato  -tecniche di respirazione  -attenzione /concentrazine	<b>MOTORI:</b> - incremento capacità coordinative (equilibrio, differenziazione, combinazione motoria, ritmo, reazione)	<b>TATTICI:</b> -controllo, regolarità, precisione  -profondità  -angolazioni  -proattività	<b>TECNICI:</b> -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	Esercitazione a punti per richiamare le situazioni: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Servizio e risposta*</li> <li>- Entrambi a fondocampo</li> <li>- Approccio a rete</li> </ul>	Intervento tecnico sulla tecnica degli spostamenti	Esercitazioni a punti, richiamando gli obiettivi tattici della lezione
<b>Note:</b>	<b>Note:</b>	<b>Note:</b>	<b>Note:</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• interpretare il servizio come colpo di fine gioco</li> </ul>		

