



# PROGRAMMA TECNICO FIGS SCUOLA ATTIVA JUNIOR SECONDARIA DI 1° GRADO A.S. 2023/2024

## SCHEMA TIPO SETTIMANA DI SPORT A SCUOLA – SQUASH

- h. 09.00-09.10 Introduzione “Cos’è lo squash?”
- h. 09.10-09.30 Giochi di Riscaldamento
- h. 09.30-09.45 Spiegazione della Tecnica e Tattica di base
- h. 09.45-10.00 Tecnica – Palleggi contro il muro / rete / gonfiabile
- h. 10.00-10.30 Tattica – Partite Condizionate
- h. 10.30-10.50 Multisport – Attività ludiche
- h. 10.50-11.00 Defaticamento

Più nello specifico le attività tratteranno:

### **Introduzione “Cos’è lo squash?”:**

- Una breve descrizione di cos’è lo squash, dove e quando è nato, insieme alle caratteristiche ed ai benefici fisici.

### **Riscaldamento (3 fasi):**

- Andature e movimenti per alzare i battiti e la temperatura del corpo;
- Stretching dinamico e mobilità;
- Giochi divertenti in movimento.

### **Spiegazione della tecnica e tattica di base:**

- L’impugnatura, La forma del gesto tecnico ed il posizionamento;
- Mandare la pallina lontano dall’avversario.

### **Tecnica – Palleggi contro il muro / rete / campo gonfiabile**

- Scambi cooperativi con un compagno (Dritto, Rovescio o entrambi).

### **Tattica – Partite Modificate**

- Re / Regina del campo – Partite contro un avversario a tempo. Dopo lo “STOP” il vincitore rimane in campo ed il perdente esce.

### **Multisport – Attività Ludiche**

- Giochi divertenti a squadre come staffetta o “palla avvelenata”.

### **Defaticamento:**

- Andature e movimenti per abbassare i battiti e ridurre la temperatura del corpo;
- Stretching Statico.



## **SCHEMA TIPO POMERIGGI SPORTIVI – SQUASH**

- h.15.30-15.50 Giochi di Riscaldamento – ABC's
- h.15:50-16:20 Tecnica / Esercizi di squash
- h.16:20-17:00 Tattica / Partite di squash
- h.17:00-17:20 Multisport – Attività ludiche
- h.17:20-17:30 Defaticamento

Più nello specifico le attività tratteranno:

### **Riscaldamento (3 fasi):**

- Andature e movimenti per alzare i battiti e la temperatura del corpo;
- Stretching dinamico e mobilità;
- ABC's (Agilità'-Bilanciamento-Coordinazione-Velocità): Esercizi con Speed Ladder; Coordinazione con le Palline da Tennis; Ghosting (Simulazione dei Movimenti); Birilli; Ostacoli; Bilanciamento/Equilibrio.

### **Tecnica / Esercizi di squash:**

- 1°pomeriggio: Impugnatura/tecnica diritto rovescio
- 2°pomeriggio: Incrociato
- 3°pomeriggio : Boast
- 4°pomeriggio : Volè
- 5°pomeriggio :Servizio-risposta
- 6°pomeriggio: Smorzata
- 7°pomeriggio : Movimento-Spostamenti-Posizione in campo
- 8°pomeriggio : Regole arbitraggio torneo

### **Tattica / Partite di squash:**

- Partite e Partite Condizionate basate sulla tema della seduta

### **Multisport – Attività Ludiche**

- Giochi divertenti di Squadra.

### **Defaticamento:**

- Andature e movimenti per abbassare i battiti e ridurre la temperatura del corpo;
- Stretching Statico.