



# PREMESSA

- *In un'ottica di insegnamento a carattere multilaterale, i vari obiettivi presentati nel programma perseguono contemporaneamente in ogni singola unità didattica al fine di garantire, fin dalle prime fasi del percorso formativo, non soltanto l'apprendimento delle abilità tecniche ma anche di quelle a carattere tattico-strategico; il maestro dovrà riservare particolare attenzione anche agli obiettivi di tipo fisico e mentale per favorire un approccio didattico di tipo globale che tenga conto, fin dalla fase di avviamento, di tutti gli aspetti caratterizzanti il tennis. Anche per quanto concerne la fasi del percorso formativo successive a quella di avviamento (ci riferiamo al pre-perfezionamento, al perfezionamento e alla specializzazione) la multilateralità dovrà essere considerata come il filo conduttore di ogni lezione avendo cura di presentare i vari obiettivi in forma più complessa ed articolata in relazione all'acquisizione progressiva di competenze da parte degli allievi.*

## **(OBIETTIVI TECNICI)**

- ***Gli obiettivi tecnici della racchetta azzurra (fase avviamento) dovranno vertere sull'apprendimento dei pre-requisiti della tecnica (posizione atletica, impugnature, studio della palla, azione delle gambe, assetto braccio/racchetta). Per ognuna delle abilità tecniche, il maestro dovrà assicurarsi che i propri allievi provino, fin dalle prime esecuzioni, a rispettare i suddetti elementi tecnici fornendo a tal riguardo numerosi feedback a carattere visivo e verbale. Per quanto concerne il servizio, la posizione atletica e lo studio della palla saranno sostituiti dalla posizione di partenza e dalla tecnica del lancio di palla. Per tutte le altre abilità tecniche affinché i vari pre-requisiti (in particolar modo lo studio della palla) possano essere acquisiti tenendo conto del principio di specificità dell'apprendimento, la tecnica dovrà essere proposta inizialmente attraverso esercitazioni a blocchi (diverse ripetizioni di una singola abilità prima di procedere a quella successiva) per favorire una migliore comprensione della struttura dei vari movimenti, ma il prima possibile soprattutto attraverso esercitazioni seriali (diverse abilità eseguite in un ordine prestabilito) e randomizzate (abilità proposte in un ordine casuale ed imprevedibile) le quali potranno favorire nel breve periodo l'implementazione di una proposta didattica a carattere interattivo.***

## IL DIRITTO

- **POSIZIONE ATLETICA** = Posizione pre-dinamica (peso del corpo sugli avampiedi) con controllo della linea di gravità (al centro della base di appoggio).
- **GRIP** = Eastern di diritto.
- **STANCE** = Neutral stance con particolare attenzione all'ampiezza della base di appoggio e all'angolazione del piede anteriore per garantire un buon equilibrio ed agevolare il trasferimento del peso del corpo durante il movimento a colpire.
- **PREPARAZIONE** = Lineare da modificarsi verso una preparazione semi-circolare in relazione all'acquisizione progressiva di competenze. Il gomito dovrà mantenersi leggermente distante dal tronco al termine della preparazione.
- **AZIONE DELL'ARTO SINISTRO** = Disposto davanti al corpo e verso sinistra al termine della fase di preparazione in direzione del punto ideale di impatto; disposto verso l'alto e a sinistra nel finale o lungo il fianco sx svolgendo una funzione di equilibrio ed "ancoraggio".
- **ROTAZIONE DEL TRONCO** = Piuttosto ridotta e vincolata all'azione del piede posteriore che durante il movimento a colpire ruota da dietro verso avanti garantendo il trasferimento del peso del corpo ed una parziale rotazione del tronco.
- **MOVIMENTO A COLPIRE E IMPATTO** = Traiettoria prevalentemente orizzontale dell'assetto braccio-racchetta (favorita dalla presa eastern di diritto) con impatto definito in posizione avanzata rispetto al piede anteriore e all'altezza dei fianchi.
- **FINALE** = In alto e a sinistra con gomito distante dal tronco e rivolto verso avanti.
- **POSIZIONE DELLA TESTA** = Testa ferma e rivolta in direzione del punto di impatto come componente di stabilità e controllo. Nel finale ruota leggermente da dx verso sx assecondando la rotazione del tronco.
- **AZIONE DELLE GAMBE** = Sono piegate al termine della fase di preparazione mentre durante il movimento a colpire si distendono agevolando il trasferimento del peso del corpo. Gli spostamenti saranno effettuati prevalentemente a corto raggio, con l'obiettivo di determinare una corretta stance ed una adeguata distanza dalla palla.

## **IL ROVESCIO (premessa)**

***E' opportuno precisare come la fase di avviamento sia da intendersi come una fase di verifica delle capacità e del livello di apprendimento delle abilità degli allievi, ma non necessariamente come una fase di impostazione tecnica tale da non prevedere eventuali modifiche nella meccanica esecutiva dei colpi in relazione all'acquisizione progressiva di competenze. In tale ottica riteniamo che possa essere utile far eseguire sia il rovescio ad una mano che a due mani rimandando il processo di scelta definitiva a fasi successive del percorso formativo.***

### IL ROVESCIO AD UNA MANO

- **POSIZIONE ATLETICA** = Posizione pre-dinamica (peso del corpo sugli avampiedi) con controllo della linea di gravità (al centro base di appoggio).
- **GRIP** = Eastern di rovescio con particolare attenzione all'acquisizione della tecnica del cambio di impugnatura.
- **STANCE** = Neutral stance con particolare attenzione all'ampiezza della base di appoggio e all'angolazione del piede anteriore (equilibrio e trasferimento del peso del corpo).
- **PREPARAZIONE** = Lineare con braccio dominante disteso al termine della fase di preparazione.
- **AZIONE DELL'ARTO SINISTRO** = Agevola il cambio di impugnatura nella prima fase di preparazione, svolge una funzione di sostegno al termine della preparazione, svolge una funzione di equilibrio durante il movimento a colpire.
- **ROTAZIONE DEL TRONCO** = Quasi assente in relazione alla stance e all'azione di ancoraggio svolta dall'arto sx durante il movimento a colpire.
- **MOVIMENTO A COLPIRE E IMPATTO** = Traiettoria prevalentemente orizzontale dell'assetto braccio-racchetta con il braccio dx che si allontana progressivamente da tronco in corrispondenza del movimento a colpire; l'impatto è definito in posizione avanzata rispetto al piede anteriore e all'altezza dei fianchi.
- **FINALE** = In avanti-alto con particolare attenzione all'ampiezza dell'angolo prodotto tra braccio e tronco.
- **POSIZIONE DELLA TESTA** = Testa ferma e rivolta in direzione del punto di impatto come componente di stabilità e controllo. Nel finale ruota leggermente da sx verso dx assecondando la rotazione del tronco.
- **AZIONE DELLE GAMBE** = Sono piegate al termine della fase di preparazione mentre durante il movimento a colpire si distendono agevolando il trasferimento del peso del corpo. Gli spostamenti saranno effettuati prevalentemente a corto raggio, con l'obiettivo di determinare una corretta stance ed una adeguata distanza dalla palla .

## **IL ROVESCIO A DUE MANI**

- **POSIZIONE ATLETICA** = Posizione pre-dinamica (peso del corpo sugli avampiedi) con controllo della linea di gravità (al centro della base di appoggio).
- **GRIP** = Continental o Eastern di rovescio (mano inferiore) ed Eastern di diritto (mano superiore). Assicurarsi che gli allievi effettuino sempre il cambio di impugnatura tra diritto e rovescio bimanuale affinché anche l'arto destro possa intervenire come componente di spinta durante il movimento a colpire.
- **STANCE** = Neutral stance con particolare attenzione all'ampiezza della base di appoggio e all'angolazione del piede anteriore (equilibrio e trasferimento del peso del corpo).
- **PREPARAZIONE** = Lineare con mani all'altezza dei fianchi e testa della racchetta al di sopra della linea dei polsi.
- **ROTAZIONE DEL TRONCO** = Vincolata all'azione del piede posteriore (vedi diritto) e funzionale all'azione di spinta prodotta dall'arto sx durante il movimento a colpire.
- **MOVIMENTO A COLPIRE E IMPATTO** = I due arti durante il movimento a colpire produrranno energia prevalentemente attraverso una traiettoria orizzontale dell'assetto braccio-racchetta; è opportuno osservare che i gomiti non siano particolarmente flessi e vicini al tronco per evitare un'eccessiva azione di rotazione delle braccia attorno alle spalle che limiterebbe la produzione di velocità lineare. L'impatto è definito davanti al corpo e all'altezza dei fianchi; non è particolarmente importante in questa fase osservare che le braccia siano flesse o distese in quanto l'attenzione dovrà essere focalizzata sull'ampiezza e linearità dell'azione svolta dai due arti nelle varie fasi di sviluppo del colpo.
- **FINALE** = In avanti-alto con successiva rotazione delle braccia attorno alle spalle.
- **POSIZIONE DELLA TESTA** = Testa ferma e rivolta in direzione del punto di impatto come componente di stabilità e controllo. Nel finale asseconda la rotazione del tronco.
- **AZIONE DELLE GAMBE** = Sono piegate al termine della fase di preparazione mentre durante il movimento a colpire si distendono agevolando il trasferimento del peso del corpo. Gli spostamenti saranno effettuati prevalentemente a corto raggio, con l'obiettivo di determinare una corretta stance ed una adeguata distanza dalla palla .

## **RACCHETTA AZZURRA-GRUPPI FUTURES-CHALLENGER (OBIETTIVI TECNICI)**

- ***Si ricordi per quanto concerne il pre-requisito tecnico dello “studio della palla” che, al fine di garantirne un’acquisizione ottimale, il maestro dovrà prevedere numerose esercitazioni in cui accanto al tentativo di eseguire i colpi con una corretta meccanica esecutiva, l’allievo avrà il compito di riconoscere il volo della palla in arrivo in termini di direzione, traiettoria, velocità e conseguentemente adeguare i tempi e l’ampiezza del movimento di preparazione . Anche l’azione delle gambe, in termini di tecnica di spostamento, dovrà essere strettamente correlata allo studio della palla in arrivo.***
- ***Abbiamo consigliato per tutti i colpi a rimbalzo l’adozione di una neutral stance per favorire un equilibrio ottimale ed agevolare l’applicazione della forza nelle prime fasi del percorso formativo. Si ricordi di osservare a tal riguardo l’ampiezza della base d’appoggio, l’equidistribuzione del peso del corpo al termine della preparazione e l’angolazione del piede anteriore. L’angolazione ottimale prevede che il piede anteriore sia disposto in direzione leggermente obliqua rispetto alla rete. Se fosse disposto perpendicolarmente il tronco ruoterebbe in misura eccessiva durante il movimento a colpire; se al contrario fosse disposto parallelamente la rotazione del tronco sarebbe alquanto limitata. In ogni caso nelle esecuzioni in neutral stance il piede anteriore svolge una funzione stabilizzatrice mentre il piede posteriore svolge una funzione di spinta.***



### IL SERVIZIO

- **POSIZIONE DI PARTENZA** = Neutral stance con base di appoggio abbastanza ampia da garantire un buon equilibrio ed agevolare il trasferimento del peso del corpo.
- **GRIP** = Continental o presa intermedia tra la continental e la eastern di diritto.
- **TECNICA DEI PIEDI** = E' preferibile che i piedi rimangano fermi durante la fase di preparazione (tecnica del foot back) garantendo un equilibrio ottimale e consentendo di fissare l'attenzione sul lancio di palla.
- **PREPARAZIONE** = Completa o abbreviata in relazione alla capacità di ritmo dell'allievo. Al termine della preparazione osservare che la testa della racchetta sia al di sopra del capo con il gomito all'altezza della spalla dx.
- **LANCIO DI PALLA** = L'altezza del lancio dovrà essere correlata all'ampiezza del movimento di preparazione; il lancio dovrà essere effettuato leggermente a dx rispetto al piede anteriore ed in posizione leggermente avanzata rispetto allo stesso.
- **ROTAZIONE DEL TRONCO** = Funzionale al trasferimento del peso del corpo durante il movimento a colpire.
- **MOVIMENTO A COLPIRE E IMPATTO** = Al termine della fase di caduta verticale assicurarsi che il palmo della mano sia orientato leggermente verso il basso, per garantire una corretta pronazione dell'avambraccio durante il movimento a colpire. Per quanto concerne il movimento verso l'alto dell'attrezzo, osservare in sequenza la distensione del braccio, la pronazione dell'avambraccio e la flessione del polso.
- **FINALE** = L'attrezzo dopo l'impatto si muove in basso e a sinistra con l'arto sx che si ritrae lungo il fianco omologo.
- **POSIZIONE DELLA TESTA** = Testa ferma e rivolta in direzione del punto di impatto come componente di stabilità e controllo. Nel finale si porta leggermente verso il basso assecondando l'azione di decelerazione della spalla dominante.
- **AZIONE DELLE GAMBE** = Nella fase di avviamento è consigliabile proporre il servizio in condizioni di equilibrio statico naturale minimizzando il movimento degli arti inferiori, in modo tale da non far intervenire problematiche aggiuntive da un punto di vista coordinativo.

## **LE VOLEE**

- **POSIZIONE ATLETICA** = Posizione particolarmente pre-dinamica volta a ridurre i tempi di reazione tra osservazione della palla ed esecuzione del colpo.
- **GRIP** = Presa intermedia tra la continental e la eastern di diritto (volè di diritto) e presa intermedia tra la continental e la eastern di rovescio (volè di rovescio).
- **PREPARAZIONE** = L'ampiezza della preparazione dovrà essere correlata all'acquisizione progressiva di competenze. In ogni caso è opportuno che la volè fin dalle fasi iniziali non sia eseguita con il braccio dominante completamente disteso, in modo da evitare di svolgere una semplice azione di opposizione alla palla in arrivo che il più delle volte porta gli allievi ad utilizzare il polso e non la spalla come componente di spinta.
- **AZIONE DELL'ARTO SINISTRO** = Nella volè di diritto si dispone davanti al corpo durante la preparazione svolgendo una funzione di equilibrio; nella volè di rovescio arretra unitamente all'attrezzo durante la fase di preparazione, per poi essere rilasciata durante il movimento a colpire favorendo in tal modo il movimento orizzontale della spalle dominante.
- **ROTAZIONE DEL TRONCO** = Minima in entrambe le volè (leggermente superiore nella volè di rovescio al termine della preparazione) in funzione di una meccanica esecutiva che prevede un movimento molto più breve ed un intervento minore dei segmenti corporei rispetto ai colpi a rimbalzo.
- **MOVIMENTO A COLPIRE E IMPATTO** = In entrambe le volè la spalla dominante si muove da dietro verso avanti descrivendo una traiettoria prevalentemente orizzontale; il gomito si estende in relazione all'ampiezza del movimento di preparazione. L'impatto avviene davanti al corpo evitando che il polso si fletta in avanti o verso il basso.
- **FINALE** = L'attrezzo continua a muoversi verso avanti con la testa della racchetta in posizione più elevata rispetto al polso.
- **POSIZIONE DELLA TESTA** = Testa ferma e rivolta in direzione del punto di impatto come componente di stabilità e controllo.
- **AZIONE DELLE GAMBE** = Nella volè in tecnica di base (volè media) le gambe svolgono una funzione di ammortizzamento rimanendo leggermente piegate in tutte le fasi di sviluppo del colpo; in corrispondenza del movimento a colpire il peso del corpo si trasferisce progressivamente in avanti e sulla gamba sx nella volè di diritto e in avanti e sulla gamba dx nella volè di rovescio.

## **RACCHETTA AZZURRA-GRUPPI FUTURES-CHALLENGER (OBIETTIVI TATTICI)**

### **CONOSCENZA DEL GIOCO:**

- *Presentare i mezzi fondamentali del tennis (racchetta e palla)*
- *Favorire la consapevolezza dello spazio di gioco*
- *Illustrare le regole di base della disciplina*
- *Favorire l'apprendimento non di "gesti tecnici" ma di "azioni di gioco", associando ad ogni ripetizione delle abilità tecniche obiettivi di ordine tattico*
- *Comprensione del significato tattico del servizio e della risposta al servizio*

### **CONTROLLO DI PALLA:**

- *Attraverso esercitazioni a carattere ludico (ad esempio record di palleggi) svolgere un lavoro specifico sull'obiettivo tattico della regolarità fissandone i parametri in base alle competenze degli allievi.*

## **RACCHETTA AZZURRA-GRUPPI FUTURES CHALLENGER (OBIETTIVI FISICI)**

- ***Per rimanere nell'ottica di un insegnamento a carattere multilaterale è necessario sottolineare gli aspetti più importanti da trattare in fase di avviamento per quanto riguarda l'area fisica.***
- ***Nella racchetta azzurra gli aspetti fisici da trattare sono:***
  - 1. Capacità coordinative***
  - 2. Posizione atletica***
  - 3. Azione delle gambe***

**RACCHETTA AZZURRA –GRUPPI FUTURES E CHALLENGER**  
**(CAPACITA' COORDINATIVE)**

***Nella somministrazione delle esercitazioni il maestro dovrà tenere conto, soprattutto con gli allievi nella fascia di età che va dai 5 ai 12 anni, del momento sensibile per lo sviluppo delle capacità coordinative.***

***Fin dalle prime lezioni si dovranno stimolare il senso dell'equilibrio, l'orientamento spazio-temporale e la capacità di differenziazione attraverso esercitazioni che portino l'allievo ad esplorare differenti zone del campo, a trasferire il peso del corpo in avanti durante l'esecuzione del movimento a colpire ed a cercare di raggiungere obiettivi posti a distanze diverse nel campo avversario.***

## **RACCHETTA AZZURRA-GRUPPI FUTURES E CHALLENGER (POSIZIONE ATLETICA)**

***Poiché la posizione atletica è un pre-requisito della tecnica, è necessario che il maestro faccia attenzione fin dall'inizio ai seguenti elementi:***

- Ampiezza della base di appoggio (più o meno come le spalle)***
- Peso del corpo sugli avampiedi (non sulle punte)***
- Baricentro basso (gambe piegate)***
- Linea di gravità all'interno della base di appoggio***
- Schiena leggermente flessa in avanti***
- Testa ferma***

**RACCHETTA AZZURRA –GRUPPI FUTURES E CHALLENGER**  
**(AZIONE DELLE GAMBE)**

***In questa fase il maestro dovrà porre l'attenzione sul passaggio dalla posizione atletica ad una stance corretta per poter eseguire in modo corretto l'abilità richiesta.***

***Tra questi due elementi è necessario inserire nella fase di passaggio tra racchetta azzurra e racchetta gialla lo split-step come presupposto per uno spostamento ottimale.***

***Le esercitazioni per lo split-step dovranno essere proposte focalizzando l'attenzione dell'allievo sul corretto timing esecutivo.***

**RACCHETTA AZZURRA-GRUPPI FUTURES E CHALLENGER**  
**(STRUTTURA DELLA LEZIONE)**

- **FASE INTRODUTTIVA**  
**(ATTIVAZIONE DEL BAMBINO)**
  
- **FASE CENTRALE**  
**(SVILUPPO OBIETTIVI DEL GIORNO)**



**RACCHETTA AZZURRA-GRUPPI FUTURES E CHALLENGER**  
**(STRUTTURA DELLA LEZIONE)**

**FASE INTRODUTTIVA:**

- ***Dimostrazione e successiva spiegazione*** della lezione del giorno attraverso informazioni semplici e brevi che catturino subito l'attenzione del bambino.
- ***Attivazione*** dell'allievo attraverso giochi o partitelle che favoriscano oltre al riscaldamento muscolare, anche la corretta disposizione mentale al lavoro successivo e di conseguenza all'apprendimento.

**RACCHETTA AZZURRA-GRUPPI FUTURES-CHALLENGER**  
**(STRUTTURA DELLA LEZIONE)**

**FASE CENTRALE(1)**

*Durante questa fase il maestro deve sviluppare gli obiettivi tecnici di riferimento per questo livello tenendo presente che nelle prime lezioni l'allievo è in una fase di coordinazione grezza.*

*Gli elementi da considerare per sviluppare una lezione sono i seguenti:*  
**interattività maestro-allievo:** *all'inizio il maestro si posizionerà nella stessa metà campo dell'allievo per fornire la palla con le mani facilitando così il successo immediato e creando così nel bambino il giusto livello di self efficacy. successivamente si sposterà oltre la rete ed inizierà a fornire la palla con la racchetta prima ammortizzando e rilanciando, poi rilanciando direttamente, arrivando progressivamente ad esercitazioni in fase di palleggio.*

**Interattività allievo-allievo:** *mentre uno o due allievi lavorano con il maestro, altri due eseguiranno la stessa esercitazione da soli, alternandosi ad esempio a fornire la palla con le mani.*

**RACCHETTA AZZURRA-GRUPPI FUTURES-E CHALLENGER**  
**(STRUTTURA DELLA LEZIONE)**

**FASE CENTRALE (2)**

***Nello sviluppo della lezione per la racchetta azzurra il maestro dovrà proporre esercitazioni progressivamente multilaterali e dovrà mantenere una multiformità di proposte che mantenga alto il livello di attenzione degli allievi, pertanto all'interno di ogni singola seduta di lavoro, si dovranno utilizzare esercitazioni differenti per sviluppare il tema centrale della lezione stessa.***

## **RACCHETTA GIALLA – GRUPPI MASTER (OBIETTIVI TECNICI)**

- ***Nel rispetto dei principi didattici di gradualità e difficoltà crescente, gli obiettivi tecnici della racchetta gialla presenteranno un grado di complessità maggiore rispetto a quelli perseguiti nella fase precedente; a tal riguardo il maestro dovrà prestare attenzione a valutare non tanto l'età del bambini, quanto il livello di competenze acquisite che dovranno essere tali da giustificare una proposta didattica più evoluta.***
- ***In questa fase del percorso formativo l'insegnamento della tecnica comincia a procedere a due velocità prevedendo esercitazioni e compiti semplificati per gli allievi con minori capacità affinché siano in grado di divertirsi ed apprendere attraverso una proposta didattica adeguata al loro livello di competenza. Al contrario gli allievi più dotati dovranno necessariamente essere messi in grado di sviluppare compiti a carattere più complesso sia per accrescere il livello di motivazione sia per consentire loro di stabilizzare una tecnica confacente alle indicazioni offerte dal modello di prestazione.***

## RACCHETTA GIALLA-GRUPPI MASTER (OBIETTIVI TECNICI)

### IL DIRITTO

- **POSIZIONE ATLETICA** = Rispetto alla fase precedente è opportuno che gli allievi sappiano determinare la posizione atletica anche in fase dinamica attraverso l'acquisizione della tecnica dello "split step".
- **GRIP** = Eastern o semi-western di diritto; qualora alcuni allievi in tale fase modificassero il grip verso una semi-western il maestro potrebbe assecondare tale cambiamento valutando che non sia disfunzionale ad una corretta meccanica esecutiva del colpo.
- **STANCE** = Gli allievi possono incominciare ad eseguire il diritto anche utilizzando delle varianti alla neutral stance, quali la open e la semi-open stance; è opportuno che la neutral stance sia ancora prevalente in questa fase del percorso formativo e che le altre stance siano utilizzate solo come varianti correlate a particolari situazioni tattiche (risposta al servizio, recuperi laterali ecc.)
- **PREPARAZIONE** = Fatta eccezione per quegli allievi che presentano lacune importanti correlate alla capacità di ritmo, la preparazione dovrebbe essere eseguita attraverso un movimento semi-circolare ponendo particolare attenzione a non interrompere la corsa della racchetta al termine della fase di caduta verticale dell'attrezzo.
- **AZIONE DELL'ARTO SINISTRO** = L'arto sx partecipa all'azione di rotazione del tronco arretrando unitamente all'attrezzo ("unit turn") per poi disporsi davanti al corpo al termine della preparazione e ritrarsi in corrispondenza del movimento a colpire.
- **ROTAZIONE DEL TRONCO** = Variabile in relazione alla stance adottata, ma sempre piuttosto controllata per quanto concerne i gradi di rotazione in modo da non comportare problematiche in termini di equilibrio e timing esecutivo.
- **MOVIMENTO A COLPIRE E IMPATTO** = Traiettoria orizzontale e verticale (quest'ultima volta alla produzione di spin) dell'assetto braccio-racchetta osservando che l'ordine sequenziale con cui intervengono i vari segmenti corporei (braccio-avambraccio-mano) sia corretto e stabile al variare delle situazioni tattiche.
- **FINALE** = In avanti-alto e a sinistra con gomito distante dal tronco e rivolto verso avanti ed avambraccio parallelo al terreno (in presenza di rotazione interna del braccio).
- **POSIZIONE DELLA TESTA** = Testa ferma e rivolta in direzione del punto di impatto come componente di stabilità e controllo. Nel finale ruota da dx verso sx asseconda la rotazione del tronco.
- **AZIONE DELLE GAMBE** = Sono piegate al termine della fase di preparazione mentre durante il movimento a colpire si distendono agevolando il trasferimento del peso del corpo. Gli spostamenti saranno effettuati a corto, medio e lungo raggio cercando di determinare una perfetta corrispondenza in termini di timing e tecnica del gioco di gambe tra le fasi di accelerazione, decelerazione ed arresto.

## IL ROVESCIO AD UNA MANO

- **POSIZIONE ATLETICA** = Rispetto alla fase precedente è opportuno che gli allievi sappiano determinare la posizione atletica anche in fase dinamica attraverso l'acquisizione della tecnica dello "split step".
- **GRIP** = Eastern di rovescio; un'eventuale modifica verso la semi-western di rovescio è consigliabile in fasi successive del percorso formativo.
- **STANCE** = Gli allievi possono incominciare ad eseguire il rovescio ad una mano utilizzando in alcune occasioni una variante alla neutral stance quale la semi-closed stance volta a garantire una maggiore rotazione del tronco ed una maggior arretramento dell'attrezzo al termine della preparazione. A tal riguardo il maestro dovrà controllare che la stance più chiusa non comporti problematiche in termini di precisione temporale.
- **PREPARAZIONE** = Fatta eccezione per quegli allievi che presentano lacune importanti correlate alla capacità di ritmo, la preparazione dovrebbe essere eseguita attraverso un movimento semi-circolare ponendo particolare attenzione a non interrompere la corsa della racchetta in corrispondenza della caduta verticale dell'attrezzo. A differenza della preparazione lineare il gomito al termine della fase di arretramento sarà disposto in posizione flessa e all'altezza della spalla destra.
- **AZIONE DELL'ARTO SINISTRO** = In presenza di una preparazione semi-circolare l'arto sx durante la fase di arretramento favorisce la circolarità del movimento mantenendosi in linea con la spalla sx; durante il movimento a colpire svolge una funzione di equilibrio stabilizzando la rotazione del tronco.
- **ROTAZIONE DEL TRONCO** = Quasi assente in neutral stance, leggermente presente in semi-closed ,ma in ogni caso tale da non limitare il progressivo movimento di "abduzione" del braccio.
- **MOVIMENTO A COLPIRE E IMPATTO** = Traiettoria orizzontale e leggermente verticale dell'assetto braccio-racchetta con il gomito che si estende al termine della caduta verticale dell'attrezzo ed il braccio dx che si allontana progressivamente da tronco in corrispondenza del movimento a colpire; l'impatto è definito in posizione avanzata rispetto al piede anteriore e all'altezza dei fianchi.
- **FINALE** = In avanti-alto con particolare attenzione all'ampiezza dell'angolo prodotto tra braccio e tronco.
- **POSIZIONE DELLA TESTA** = Testa ferma e rivolta in direzione del punto di impatto come componente di stabilità e controllo. Nel finale asseconda la rotazione del tronco.
- **AZIONE DELLE GAMBE** = Sono piegate al termine della fase di preparazione mentre durante il movimento a colpire si distendono agevolando il trasferimento del peso del corpo. Gli spostamenti saranno effettuati a corto , medio e lungo raggio cercando di determinare una perfetta corrispondenza in termini di timing e tecnica del gioco di gambe tra le fasi di accelerazione, decelerazione ed arresto.

## **RACCHETTA GIALLA-GRUPPI MASTER (OBIETTIVI TECNICI)**

### **IL ROVESCIO A DUE MANI**

- **POSIZIONE ATLETICA** = Rispetto alla fase precedente è opportuno che gli allievi sappiano determinare la posizione atletica anche in fase dinamica attraverso l'acquisizione della tecnica dello "split step".
- **GRIP** = Continental o Eastern di rovescio (mano inferiore) ed Eastern di dritto (mano superiore). Una possibile variante potrebbe essere correlata all'utilizzo di una presa semi-western nella mano superiore per agevolare la produzione di top-spin durante il movimento a colpire.
- **STANCE** = Neutral stance come stance dominante anche se può essere opportuno proporre al cune situazioni tattiche in cui gli allievi imparino ad eseguire il colpo utilizzando una stance più aperta.
- **PREPARAZIONE** = Lineare o semi-circolare in relazione al timing dell'allievo o ad eventuali problematiche in termini di forza che potrebbero richiedere, per produrre energia, di un movimento di preparazione più ampio.
- **ROTAZIONE DEL TRONCO** = Vincolata all'azione del piede posteriore e funzionale all'azione di spinta prodotta dall'arto sx durante il movimento a colpire.
- **MOVIMENTO A COLPIRE E IMPATTO** = I due arti durante il movimento a colpire produrranno energia attraverso una traiettoria orizzontale e verticale dell'assetto braccio-racchetta; i polsi si fletteranno leggermente verso il basso per determinare la differenza di piano tra testa della racchetta e palla in arrivo. Il maestro potrà cominciare a valutare la distribuzione delle dominanze proponendo in relazione alla forza dell'allievo e all'abilità nell'utilizzo dell'arto sx, una posizione più o meno distesa delle braccia nella fase di accelerazione dell'attrezzo.
- **FINALE** = In avanti-alto con successiva rotazione delle braccia attorno alle spalle.
- **POSIZIONE DELLA TESTA** = Testa ferma e rivolta in direzione del punto di impatto come componente di stabilità e controllo. Nel finale asseconda la rotazione del tronco.
- **AZIONE DELLE GAMBE** = Sono piegate al termine della fase di preparazione mentre durante il movimento a colpire si distendono agevolando il trasferimento del peso del corpo. Gli spostamenti saranno effettuati a corto, medio e lungo raggio cercando di determinare una perfetta corrispondenza in termini di timing e tecnica del gioco di gambe tra le fasi di accelerazione, decelerazione ed arresto.

## RACCHETTA GIALLA-GRUPPI MASTER (OBIETTIVI TECNICI)

### IL SERVIZIO

- **POSIZIONE DI PARTENZA** = Neutral stance con base di appoggio tale da garantire un buon equilibrio ed agevolare il trasferimento del peso del corpo.
- **GRIP** = La presa Continental favorisce una posizione ideale del palmo della mano durante la fase di caduta verticale dell'attrezzo ed agevola una completa flessione del polso al momento dell'impatto.
- **TECNICA DEI PIEDI** = Il maestro può valutare, rispetto alla fase precedente, la possibilità di proporre la tecnica del foot-up (piede dx che si porta dietro al sx) durante la fase di preparazione in relazione alle capacità di equilibrio dei suoi allievi.
- **PREPARAZIONE** = Osservare che al termine della preparazione il gomito dx sia in posizione arretrata rispetto alla spalla in modo da favorire un caricamento maggiore, che l'angolo formato tra tronco e braccio sia piuttosto ampio, che la testa della racchetta sia situata al di sopra del capo.
- **LANCIO DI PALLA** = E' opportuno continuare a proporre un lancio leggermente a dx rispetto al piede anteriore in modo da fissare l'attenzione sul timing esecutivo degli arti superiori con un'azione ancora piuttosto controllata in termini di rotazione del tronco e spinta prodotta dagli arti inferiori.
- **ROTAZIONE DEL TRONCO** = L'azione del tronco è alquanto ridotta e più che altro finalizzata all'obiettivo di agevolare il trasferimento del peso del corpo in corrispondenza dell'impatto.
- **MOVIMENTO A COLPIRE E IMPATTO** = In primis osservare che durante la fase di accelerazione il movimento sia fluido e continuo; la racchetta non dovrà mai fermarsi al termine della caduta verticale. Un altro elemento centrale da valutare è la stabilizzazione dell'ordine sequenziale delle varie contrazioni muscolari: supinazione dell'avambraccio, distensione del braccio, pronazione dell'avambraccio e flessione del polso. In relazione all'acquisizione di competenze il maestro dovrà spiegare come varia la traiettoria dell'attrezzo durante il movimento a colpire per eseguire il servizio piatto, slice, kick.
- **FINALE** = L'attrezzo dopo l'impatto si muove in basso e a sinistra con l'arto sx che si ritrae lungo il fianco omologo.
- **POSIZIONE DELLA TESTA** = Testa ferma e rivolta in direzione del punto di impatto come componente di stabilità e controllo. Nel finale asseconda l'azione di decelerazione della spalla dominante.
- **AZIONE DELLE GAMBE** = Le gambe si piegheranno in corrispondenza dell'ultima fase del movimento di preparazione (mentre la racchetta si porta al di sopra del capo) e si distenderanno durante la fase di caduta verticale. Valutare quando introdurre l'azione di spinta degli arti inferiori in relazione al livello di competenza degli allievi.



# RACCHETTA GIALLA-GRUPPI MASTER (OBIETTIVI TECNICI)

## LE VOLEE

- **POSIZIONE ATLETICA** = Posizione pre-dinamica determinata a seguito di uno split-step e preferibilmente dopo l'esecuzione di un colpo a rimbalzo.
- **GRIP** = Presa intermedia tra la continental e la eastern di diritto (volè di diritto) e presa intermedia tra la continental e la eastern di rovescio (volè di rovescio).
- **PREPARAZIONE** = Il movimento di preparazione termina quando la racchetta raggiunge l'altezza delle spalle; il gomito è flesso con la testa della racchetta in posizione leggermente obliqua rispetto al terreno.
- **AZIONE DELL'ARTO SINISTRO** = Nella volè di diritto si dispone davanti al corpo (all'incirca al centro del busto) durante la preparazione svolgendo una funzione di equilibrio ed evitando una rotazione eccessiva del tronco; nella volè di rovescio arretra unitamente all'attrezzo durante la fase di preparazione, per poi mantenersi in posizione arretrata e all'altezza della spalla sx durante il movimento a colpire favorendo in tal modo il movimento orizzontale della spalle dominante.
- **ROTAZIONE DEL TRONCO** = Il tronco ruota leggermente durante la fase di preparazione favorendo l'arretramento dell'attrezzo ed il trasferimento del peso del corpo sulla gamba dx nella volè di diritto e sulla gamba sx nella volè di rovescio. Durante il movimento a colpire la rotazione del tronco è quasi assente favorendo in tal modo l'estensione del gomito ed il movimento orizzontale dell'assetto braccio/racchetta.
- **MOVIMENTO A COLPIRE E IMPATTO** = In entrambe le volè la spalla dominante si muove da dietro verso avanti descrivendo una traiettoria orizzontale ed in parte verticale (dall'alto verso il basso) funzionale alla produzione di rotazione in back-spin; il gomito si estende ed il polso rimane in posizione piuttosto solido garantendo la massima stabilità dell'attrezzo al momento dell'impatto.
- **FINALE** = L'attrezzo continua a muoversi verso avanti con la testa della racchetta in posizione più elevata rispetto al polso.
- **POSIZIONE DELLA TESTA** = Testa ferma e rivolta in direzione del punto di impatto come componente di stabilità e controllo.
- **AZIONE DELLE GAMBE** = Nella volè in tecnica di base (volè media) le gambe svolgono una funzione di ammortizzamento rimanendo leggermente piegate in tutte le fasi di sviluppo del colpo; in corrispondenza del movimento a colpire il peso del corpo si trasferisce progressivamente in avanti e sulla gamba sx nella volè di diritto e in avanti e sulla gamba dx nella volè di rovescio. Il maestro può incominciare a proporre qualche variante tattica favorendo l'esecuzione della volè alta e della volè bassa.

## **RACCHETTA GIALLA-GRUPPI MASTER (OBIETTIVI TATTICI)**

### **SVILUPPO DELLE ABILITA' TECNICO/TATTICHE:**

- **Conoscenza ed applicazione tattica delle varie *angolazioni* (diagonale, lungolinea, centrale, angolazioni anomale)**
- **Conoscenza ed applicazione tattica della *profondità* di palla**
- **Sviluppo di scelte tattiche a carattere *pro-attivo* associate all'applicazione del trinomio palla-avversario-spazio**
- **Sviluppo di scelte tattiche pro-attive in relazione al servizio e alla risposta al servizio**
- **Conoscenza della fase difensiva e offensiva in relazione al territorio**

## **RACCHETTA GIALLA-GRUPPI MASTER (OBIETTIVI FISICI)**

### **OBIETTIVI DA PERSEGUIRE:**

- **Coordinativi:** *ritmo, equilibrio, differenziazione.*
- **Gioco di gambe:** *spostamenti destra sinistra ed avanti dietro con determinazione della stance*
- **Split-step:** *perfezionamento del timing esecutivo*

## **RACCHETTA GIALLA-GRUPPI MASTER**

### **(OBIETTIVI COORDINATIVI)**

#### **RITMO:**

**Per sviluppare al meglio il senso del ritmo, il maestro nelle esercitazioni può fornire all'allievo palle a differenti altezze o profondità, può chiedere di colpire la palla dopo uno o due rimbalzi, può chiedere al bambino di chiamare dei numeri associati al rimbalzo della palla o all'impatto, cercando di abbinare a questi espedienti la corretta esecuzione tecnica del colpo.**

#### **EQUILIBRIO:**

**In tutte le esercitazioni il maestro dovrà far attenzione che l'allievo, al momento di iniziare il movimento a colpire, sia posizionato nella stance corretta ed esegua tutto il colpo mantenendo entrambi i piedi a terra fino al termine del finale, questo per permettere al bambino di trovare il balance ideale per trasferire correttamente il peso del corpo sulla palla.**

#### **DIFFERENZIAZIONE:**

**Questa capacità può essere allenata chiedendo all'allievo di eseguire i colpi cercando di raggiungere obiettivi posti a distanze diverse, in tal modo si permette al bambino di parametrizzare il movimento e di acquisire un maggior grado di propriocettività**

## **RACCHETTA GIALLA-GRUPPI MASTER** **(AZIONE DELLE GAMBE)**

- ***In questa fase il maestro dovrà iniziare a far eseguire all'allievo degli spostamenti molto semplici nelle principali direzioni del campo: destra-sinistra ed avanti-dietro.***
- ***Si dovrà cominciare a porre attenzione alla corretta tecnica di spostamento del bambino, quindi osservare la partenza, la decellerazione e l'arresto in condizione di equilibrio ottimale per eseguire il colpo.***
- ***Prima della partenza è necessario che il maestro sensibilizzi l'allievo all'esecuzione dello split-step, dapprima attraverso esercitazioni a blocchi molto semplici che permettano di identificare con facilità lo stimolo sul quale eseguire lo split-step e lo spostamento, poi con esercitazioni di tipo randomizzato che costringano il bambino all'identificazione del momento ideale per iniziare ad organizzare il movimento.***

**RACCHETTA GIALLA – GRUPPI MASTER**  
**(STRUTTURA DELLA LEZIONE)**

**FASE INIZIALE:**

- *Dimostrazione e spiegazione del lavoro del giorno*
  - *Attivazione degli allievi attraverso giochi o partitelle*
- N.B.** *Nella spiegazione il maestro dovrà fornire poche e chiare informazioni sul lavoro da svolgere, feedback più precisi dovranno essere forniti durante le esercitazioni.*

## **RACCHETTA GIALLA –GRUPPI MASTER** **(STRUTTURA DELLA LEZIONE)**

### **FASE CENTRALE**

***Nella racchetta gialla, il corpo centrale della lezione dovrà essere strutturato in modo tale da rispettare correttamente i principi fondamentali dell'apprendimento motorio, pertanto il maestro dovrà proporre esercitazioni randomizzate e variate cercando di evitare quanto più possibile lezioni monotematiche.***

***Non appena gli allievi avranno raggiunto un livello di abilità sufficiente, il maestro dovrà cercare di eliminare dalla lezione l'utilizzo del cesto per ricreare prima possibile la condizione migliore per l'apprendimento di una abilità aperta come quelle del tennis.***

**RACCHETTA GIALLA – GRUPPI MASTER**  
**(STRUTTURA DELLA LEZIONE)**

**FASE FINALE**

***Nella parte conclusiva della lezione è molto importante inserire sempre l'elemento gara con esercitazioni tecnico-tattiche a tema anche riprendendo gli argomenti trattati nella parte centrale.***

***Al termine della lezione il maestro dovrà fornire agli allievi feedback sul lavoro svolto e informazioni sulla lezione successiva.***



## RACCHETTA VERDE GRUPPI SLAM (OBIETTIVI TECNICI)

### IL DIRITTO

- **POSIZIONE ATLETICA** = Gli allievi dovranno eseguire lo split step con un corretto timing (cioè in corrispondenza dell'impatto dell'avversario) per utilizzare al meglio l'energia elastica accumulata.
- **GRIP** = Eastern, semi-western di diritto, western di diritto valutando la meccanica esecutiva del colpo nonché l'efficacia e l'efficienza del diritto in relazione al grip adottato.
- **STANCE** = Gli allievi dovranno essere in grado di eseguire il diritto in neutral, open, semi-open stance differenziando la meccanica esecutiva del colpo in relazione alla stance adottata.
- **PREPARAZIONE** = Semi-circolare o circolare con determinazione degli angoli di separazione tra grado di rotazione delle spalle e delle anche e riducendo il tempo di latenza tra fase di preparazione e movimento a colpire.
- **AZIONE DELL'ARTO SINISTRO** = L'arto sx favorisce l'azione unita tronco braccio-racchetta nella prima fase di preparazione, poi si dispone davanti al corpo in posizione obliqua/parallela svolgendo una funzione di equilibrio e consentendo il completamento della rotazione del tronco; infine si ritrae con un'angolazione piuttosto chiusa del gomito riducendo il momento di inerzia.
- **ROTAZIONE DEL TRONCO** = Gli allievi dovranno essere in grado di impiegare il tronco come componente di spinta sia in neutral che in open stance; in particolare eseguendo il diritto da una posizione aperta il tronco dovrà ruotare in maniera importante (momentum angolare) evitando in ogni caso un'eccessivo anticipo dell'anca dx al momento dell'impatto che potrebbe comportare problemi in termini di timing esecutivo ed applicazione della forza.
- **MOVIMENTO A COLPIRE E IMPATTO** = L'energia dovrà essere prodotta attraverso il movimento lineare del braccio (il tronco porta in avanti l'assetto braccio-racchetta) e poco prima dell'impatto attraverso la rotazione interna del braccio attorno alla spalla. Il maestro dovrà valutare che gli allievi siano in grado di produrre una certa complessità di palla attraverso il corretto utilizzo (in termini di timing e forza prodotta) della componente di spinta orizzontale (speed) e verticale (spin) dell'assetto braccio-racchetta.
- **FINALE** = In avanti-alto e a sinistra con gomito distante dal tronco e rivolto verso avanti ed avambraccio parallelo al terreno (in presenza di rotazione interna del braccio).
- **POSIZIONE DELLA TESTA** = Testa ferma e rivolta in direzione del punto di impatto come componente di stabilità e controllo. Nel finale asseconda la rotazione del tronco.
- **AZIONE DELLE GAMBE** = Sono piegate al termine della fase di preparazione (determinando angoli propriocettivi di spinta) mentre durante il movimento a colpire si distendono consentendo la produzione di energia attraverso l'applicazione del principio di azione e reazione. Gli spostamenti saranno effettuati a corto, medio e lungo raggio applicando al meglio la tecnica del gioco di gambe attraverso l'utilizzo dei passi più adatti in relazione alla situazione.

## IL ROVESCIO AD UNA MANO

- **POSIZIONE ATLETICA** = Gli allievi dovranno eseguire lo split step con un corretto timing (cioè in corrispondenza dell'impatto dell'avversario) per utilizzare al meglio l'energia elastica accumulata.
- **GRIP** = Eastern o semi-western di rovescio differenziando la meccanica esecutiva del colpo in termini di rotazione del tronco, traiettoria dell'assetto braccio-racchetta, punto di impatto, in relazione al grip.
- **STANCE** = Il rovescio ad una mano dovrà essere eseguito prevalentemente da una stance chiusa (semi-closed/closed stance) per utilizzare in misura maggiore il tronco come componente di spinta durante il movimento a colpire.
- **PREPARAZIONE** = Preparazione circolare con arretramento maggiore della testa della racchetta rispetto alla fase precedente (racchetta gialla) grazie all'utilizzo di una stance più chiusa; il gomito al termine della preparazione è flesso e sarà utilizzato come componente di spinta durante il movimento a colpire.
- **AZIONE DELL'ARTO SINISTRO** = Arretra unitamente all'attrezzo e sollevandosi all'altezza della spalla sx favorisce la circolarità del movimento di preparazione; viene rilasciato dal cuore della racchetta al termine della caduta verticale svolgendo un'azione di opposizione alla rotazione del tronco.
- **ROTAZIONE DEL TRONCO** = Grazie alla stance chiusa la rotazione del tronco porta a determinare un accumulo di energia al termine della preparazione (a tal riguardo è opportuno determinare angoli di separazione tra rotazione delle spalle e delle anche) che sarà utilizzata nella prima fase del movimento a colpire attraverso una contro rotazione del busto (momentum angolare) che dovrà essere tale da non limitare il movimento di "abduzione" del braccio dominante.
- **MOVIMENTO A COLPIRE E IMPATTO** = L'ordine sequenziale da attivare (attraverso il quale è possibile produrre la massima energia) è il seguente: estensione del gomito, abduzione del braccio, supinazione dell'avambraccio, flessione del polso. La complessità di palla sarà la risultante della duplice traiettoria della testa della racchetta (orizzontale/verticale), della forza impiegata e della rotaz. esterna del braccio attorno alla spalla.
- **FINALE** = In avanti-alto con particolare attenzione all'ampiezza dell'angolo prodotto tra braccio e tronco e successivamente il braccio ruota verso dx come componente di decelerazione.
- **POSIZIONE DELLA TESTA** = Testa ferma e rivolta in direzione del punto di impatto come componente di stabilità e controllo. Nel finale asseconda la rotazione del tronco.
- **AZIONE DELLE GAMBE** = Sono piegate al termine della fase di preparazione mentre durante il movimento a colpire si distendono agevolando il trasferimento del peso del corpo. E' molto importante apprendere la tecnica del passo di recupero che il piede sx esegue nel finale di movimento per consentire un ripristino ottimale della posizione atletica.

## **RACCHETTA VERDE-GRUPPI SLAM (OBIETTIVI TECNICI)**

### **IL ROVESCIO A DUE MANI**

***In questa fase del percorso formativo è importante che sia definita la tipologia di rovescio che l'allievo utilizza (nella maggior parte delle situazioni) per produrre energia utilizzando al meglio le componenti di spinta più congeniali alle sue caratteristiche fisiche.***

***In particolare chi eseguirà il rovescio bimanuale ad azione multipla presenterà una posizione piuttosto flessa delle braccia durante il movimento a colpire utilizzando, per produrre la massima energia, la rotazione del tronco e prevalentemente l'arto sinistro con una meccanica esecutiva molto simile a quella analizzata per quanto concerne il diritto.***

***Chi eseguirà il rovescio bimanuale ad azione unita manterrà le braccia distese durante la preparazione ed il movimento a colpire, producendo energia attraverso un intervento paritetico in termini di dominanze dell'arto destro e dell'arto sinistro. Il tronco in questo caso svolgerà un ruolo meno rilevante, in termini di forza prodotta, rispetto al rovescio ad azione multipla.***

# RACCHETTA VERDE-GRUPPI SLAM (OBIETTIVI TECNICI)

## IL ROVESCIO A DUE MANI ad azione multipla

- **POSIZIONE ATLETICA**= E' importante che in questa fase la posizione atletica sia diventata un atteggiamento stabile da riprodurre in tutte le situazioni di gioco; per quanto concerne la tecnica dello split step, è opportuno svolgere un lavoro specifico sull'osservazione del punto di impatto dell'avversario, sul timing dell'azione a salto, sugli angoli di spinta prodotti a contatto con il terreno.
- **GRIP** = Continental (mano inferiore) ed Eastern o Semi-western di diritto (mano superiore). Osservare che la mani siano adiacenti per evitare un intervento eccessivo dei polsi al momento dell'impatto.
- **STANCE**= Neutral stance come stance dominante, anche se gli allievi dovranno essere in grado di produrre una corretta meccanica esecutiva del colpo in termini di rotazione del tronco e utilizzo della spalla sx nelle esecuzioni in open stance (risposta al servizio, recuperi laterali difensivi).
- **PREPARAZIONE** = Preparazione lineare o semi-circolare (quest'ultima consigliabile per le donne) evitando in entrambi i casi che la testa della racchetta arretri eccessivamente verso sx riducendo il grado di precisione temporale del colpo.
- **ROTAZIONE DEL TRONCO** = Al termine della preparazione la produzione di angoli di separazione (anche se più ridotti rispetto al rovescio ad una mano) garantisce un maggior accumulo di energia elastica; durante il movimento a colpire il tronco genera energia agevolata (in termini di velocità di rotazione) dalla posizione piuttosto raccolta dei gomiti (riduzione del momento di inerzia).
- **MOVIMENTO A COLPIRE E IMPATTO** = I due arti svolgono ruoli diversi; l'arto dx dopo un iniziale movimento verso avanti si ritrae avvicinandosi al tronco (adduzione) mentre l'arto sx genera energia attraverso un'azione di abduzione del braccio volta a produrre velocità lineare. Una lieve flessione dei polsi verso il basso consentirà di produrre spin favorendo la traiettoria verticale dell'attrezzo. Al momento dell'impatto entrambi gli arti sono flessi; il grado di flessione dell'arto dominante non dovrà essere eccessivo per non limitare la traiettoria orizzontale dell'attrezzo nella fase di accelerazione.
- **FINALE** = In avanti-alto (ci riferiamo all'azione svolta dall'arto sx) con successiva rotazione delle braccia attorno alle spalle.
- **POSIZIONE DELLA TESTA** = Testa ferma e rivolta in direzione del punto di impatto come componente di stabilità e controllo.
- **AZIONE DELLE GAMBE** = Sono piegate al termine della fase di preparazione mentre durante il movimento a colpire si distendono agevolando il trasferimento del peso del corpo. E' particolarmente importante l'azione svolta dal piede sx che ruotando in avanti durante il movimento a colpire attiva la rotazione dell'anca posteriore volta alla produzione di "momentum angolare".

# RACCHETTA VERDE-GRUPPI SLAM (OBIETTIVI TECNICI)

## IL ROVESCIO A DUE MANI ad azione unita

- **POSIZIONE ATLETICA** = E' importante che in questa fase la posizione atletica sia diventata un atteggiamento stabile da riprodurre in tutte le situazioni di gioco; per quanto concerne la tecnica dello split step, è opportuno svolgere un lavoro specifico sull'osservazione del punto di impatto dell'avversario, sul timing dell'azione a salto, sugli angoli di spinta prodotti a contatto con il terreno.
- **GRIP** = Continental o Eastern di rovescio (mano inferiore) ed Eastern di dritto (mano superiore).
- **STANCE** = Neutral stance come stance dominante anche se è opportuno che gli allievi imparino a produrre una corretta meccanica esecutiva del colpo nelle esecuzioni in open stance (risposta al servizio, recuperi laterali difensivi) ed in semi-closed stance (che consente in alcune situazioni di ridurre il grado di rotazione del tronco).
- **PREPARAZIONE** = Lineare con braccia distese al termine della preparazione, prestando attenzione affinché i gomiti non si allontanino eccessivamente dal tronco riducendo lo spazio di accelerazione dell'attrezzo durante il movimento a colpire.
- **ROTAZIONE DEL TRONCO** = Le spalle al termine della preparazione dovranno produrre una rotazione leggermente superiore a quella delle anche (angoli di separazione); durante il movimento a colpire il tronco ruoterà in misura minore rispetto al rovescio ad azione multipla per non limitare il movimento di abduzione delle braccia.
- **MOVIMENTO A COLPIRE E IMPATTO** = L'energia è prodotta prevalentemente attraverso un movimento di abduzione delle braccia che si allontanano progressivamente dal tronco generando velocità dell'attrezzo; l'energia verticale anche in questo caso può essere prodotta attraverso una lieve flessione dei polsi che consente di determinare una differenza di piano tra racchetta e palla in arrivo.
- **FINALE** = In avanti-alto (ci riferiamo ad entrambi gli arti) con successiva rotazione delle braccia attorno alle spalle.
- **POSIZIONE DELLA TESTA** = Testa ferma e rivolta in direzione del punto di impatto come componente di stabilità e controllo.
- **AZIONE DELLE GAMBE** = Sono piegate al termine della fase di preparazione mentre durante il movimento a colpire si distendono agevolando il trasferimento del peso del corpo e producendo "momentum lineare".

## IL SERVIZIO

- **POSIZIONE DI PARTENZA** = Neutral stance o semi-closed stance con base di appoggio tale da garantire un buon equilibrio ed agevolare il trasferimento del peso del corpo. La semi-closed stance garantisce una maggiore rotazione del tronco al termine della preparazione.
- **GRIP** = La presa Continental è quella ideale in quanto favorisce una posizione ideale del palmo della mano durante la fase di caduta verticale dell'attrezzo, condizione necessaria per attivare la rotazione esterna/interna del braccio e la successiva pronazione dell'avambraccio
- **TECNICA DEI PIEDI** = Tecnica del foot-up o del foot-back ponendo attenzione affinché con entrambe le tecniche al termine della preparazione sia stato prodotto un corretto angolo di spinta delle gambe ed un'adeguata rotazione del tronco.
- **PREPARAZIONE** = Preparazione eseguita con un timing sincrono o asincrono, con un movimento più o meno ampio, in relazione alle capacità degli allievi ma con l'obiettivo comune di determinare una corretta "posizione di caricamento" (gambe piegate,anca sx flessa in avanti, spalle oblique, gomito dx dietro la spalla, racchetta al di sopra del capo,angolo di abduzione tra braccio e tronco).
- **LANCIO DI PALLA** = Il lancio dovrà essere effettuato in linea con il piede anteriore per favorire il ribaltamento dei piani delle anche e delle spalle e la rotazione interna del braccio; l'arto sx si porta verso destra nella prima fase di preparazione per agevolare la rotazione del tronco e verso l'alto e a sx in corrispondenza del lancio che sarà effettuato davanti al piede anteriore e all'incirca alle "ore 12".
- **ROTAZIONE DEL TRONCO** = Il tronco durante la preparazione ruota in senso orario consentendo un accumulo di energia (determinare angoli di separazione). Durante il movimento a colpire ruota in minima parte in senso antiorario ma soprattutto ruota dal basso verso l'alto (l'anca e la spalla dx si portano sopra l'anca e la spalla sx producendo energia) e verso avanti garantendo il trasferimento del peso del corpo.
- **MOVIMENTO A COLPIRE E IMPATTO** = Grazie alla spinta prodotta dagli arti inferiori la racchetta cade verticalmente raggiungendo una posizione piuttosto distante dalla schiena e successivamente l'attrezzo si porta verso l'alto generando velocità soprattutto attraverso la rotazione esterna/interna del braccio attorno alla spalla. Le altre componenti che intervengono in questa fase sono la distensione del braccio, la pronazione dell'avambraccio e la flessione del polso.
- **FINALE** = L'attrezzo dopo l'impatto si muove verso dx (a seguito della rotazione interna) e poi in basso e a sinistra con l'arto sx che si ritrae lungo il fianco omologo.
- **POSIZIONE DELLA TESTA** = Testa ferma e rivolta in direzione del punto di impatto come componente di stabilità e controllo. Nel finale asseconda l'azione di decelerazione della spalla dominante.

# RACCHETTA VERDE-GRUPPI SLAM (OBIETTIVI TECNICI)

## LE VOLEE

- **POSIZIONE ATLETICA** = Posizione pre-dinamica determinata a seguito di uno split-step e preferibilmente dopo l'esecuzione di un colpo a rimbalzo (nel tentativo di produrre azioni di gioco, associare sempre la volèe ad un colpo di attacco in modo da apprendere non soltanto la tecnica del colpo ma anche il posizionamento a rete a seguito dell'angolazione prescelta e della posizione assunta in campo dall'avversario)
- **GRIP** = Presa intermedia tra la continental e la eastern di diritto (volèe di diritto) e presa intermedia tra la continental e la eastern di rovescio (volèe di rovescio). E' consigliabile assumere il grip continental per entrambe le volèe se la velocità della palla in arrivo fosse tale da non consentire il cambio di impugnatura.
- **PREPARAZIONE** = Osservare che il movimento di preparazione (se la situazione tattica lo consente) della volèe di rovescio sia leggermente più ampio rispetto alla volèe di diritto portando la scapola dx verso avanti e la testa della racchetta leggermente oltre la linea delle spalle. Il movimento di preparazione della volèe di diritto è più breve dal momento che i muscoli deputati alla produzione di energia (muscoli anteriori della spalla) rispetto al deltoide (che interviene nella volèe di rovescio) possono produrre forza anche con un grado inferiore di contrazione eccentrica. In entrambe le volèe il gomito è flesso prestando attenzione affinché la testa della racchetta sia leggermente più arretrata rispetto alla posizione assunta dalla mano.
- **AZIONE DELL'ARTO SINISTRO** = Nella volèe di diritto durante la preparazione si dispone davanti al corpo (all'incirca al centro del busto) svolgendo una funzione di equilibrio ed evitando una rotazione eccessiva del tronco; nella volèe di rovescio arretra unitamente all'attrezzo durante la fase di preparazione, per poi staccarsi dal cuore della racchetta mantenendosi in posizione arretrata e all'altezza della spalla sx durante il movimento a colpire favorendo in tal modo il movimento orizzontale della spalle dominante.
- **ROTAZIONE DEL TRONCO** = Il tronco ruota leggermente durante la fase di preparazione garantendo l'arretramento dell'attrezzo ed il trasferimento del peso del corpo sulla gamba dx nella volèe di diritto e sulla gamba sx nella volèe di rovescio. Durante il movimento a colpire la rotazione del tronco è quasi assente favorendo in tal modo l'estensione del gomito ed il movimento orizzontale dell'assetto braccio/racchetta.
- **MOVIMENTO A COLPIRE E IMPATTO** = In entrambe le volèe la spalla dominante si muove da dietro verso avanti descrivendo una traiettoria orizzontale ed in parte verticale (dall'alto verso il basso) funzionale alla produzione di rotazione in back-spin; nella volèe di rovescio la traiettoria descritta dall'attrezzo è più verticale rispetto alla volèe di diritto con una conseguente maggiore produzione di rotazione in back-spin. Il gomito si estende progressivamente ed il polso rimane in posizione piuttosto solida garantendo la massima stabilità dell'attrezzo al momento dell'impatto.
- **FINALE** = L'attrezzo continua a muoversi verso avanti con la testa della racchetta in posizione più elevata rispetto al polso.
- **POSIZIONE DELLA TESTA** = Testa ferma e rivolta in direzione del punto di impatto come componente di stabilità e controllo.
- **AZIONE DELLE GAMBE** = Nella volèe in tecnica di base (volèe media) le gambe svolgono una funzione di ammortizzamento rimanendo leggermente piegate in tutte le fasi di sviluppo del colpo; in corrispondenza del movimento a colpire il peso del corpo si trasferisce progressivamente in avanti e sulla gamba sx nella volèe di diritto e in avanti e sulla gamba dx nella volèe di rovescio. L'allievo in questa fase dovrà apprendere correttamente la tecnica della volèe bassa in cui le gambe svolgono un'azione di spinta e della volèe alta in cui le gambe intervengono solo in termini di trasferimento del peso del corpo.

## **RACCHETTA VERDE- GRUPPI SLAM (OBIETTIVI TATTICI)**

### **SVILUPPO DELLE ABILITA' TECNICO/TATTICHE:**

- **Applicazione tattica delle *rotazioni* ( top-spin , back-spin per i colpi a rimbalzo; slice e kick per il servizio).**
- **Applicazione tattica dell' *anticipo*. Gli allievi dovranno essere in grado di far corrispondere ad un anticipo tecnico (colpire la palla in fase ascendente) un anticipo di ordine tattico (togliere tempo all'avversario).**
- **Sviluppo di schemi tattici a carattere pro-attivo attraverso la combinazione di colpi**
- **Gestione tattica della fase difensiva ed offensiva in relazione al concetto tattico di "territorialità".**
- **Interpretazione tattica a carattere offensivo del servizio (prima e seconda palla) e della risposta al servizio.**



## **RACCHETTA VERDE – GRUPPI SLAM (OBIETTIVI FISICI)**

### **OBIETTIVI DA PERSEGUIRE:**

**Coordinativi:** *anticipazione motoria, ritmo, reattività .*

**Gioco di gambe:** *cambi di direzione, ottimizzazione dei passi, tecniche di spostamento*

## **RACCHETTA VERDE – GRUPPI SLAM**

### **(OBIETTIVI COORDINATIVI)**

#### **Anticipazione motoria:**

*per sviluppare questa capacità il maestro dovrà proporre esercitazioni di tipo randomizzato e quanto più possibile in forma di palleggio per stimolare l'attenzione dell'allievo nella lettura della situazione di gioco e pertanto diminuire il tempo di decision-making del bambino.*

#### **Ritmo:**

*Per sviluppare la capacità di ritmo il maestro dovrà eseguire con l'allievo esercitazioni in forma di palleggio fornendo palle con profondità, velocità e altezze differenti. Con questo tipo di esercitazioni si aiutano anche gli allievi nella lettura delle traiettorie e pertanto si migliorerà anche l'anticipazione motoria*

## **RACCHETTA VERDE – GRUPPI SLAM**

### **(OBIETTIVI COORDINATIVI)**

***Per perfezionare la capacità di spostamento dell'allievo, il maestro dovrà iniziare a lavorare sui cambi di direzione, elemento fondamentale per la prestazione del tennista.***

***Le esercitazioni dovranno tenere conto della corretta tecnica di spostamento che gli allievi dovranno eseguire per raggiungere la palla, pertanto il maestro dovrà fornire ai bambini feedback su come eseguire lo spostamento per rendere efficace ed efficiente l'esecuzione dell'abilità richiesta.***

***Il bambino non dovrà eseguire passi troppo lunghi negli spostamenti a corto e medio raggio, dovrà eseguire correttamente piccoli passi di aggiustamento quando si trova in prossimità della palla, ma soprattutto dovrà eseguire correttamente il primo passo dello spostamento, che sarà il presupposto per una prestazione ottimale***

# **RACCHETTA VERDE – GRUPPI SLAM**

**(struttura della lezione)**

## **FASE INIZIALE**

### **Spiegazione e dimostrazione del lavoro del giorno:**

***In questa fase il maestro dovrà esporre in modo chiaro ma semplice l'argomento della lezione, dopodichè lo dovrà dimostrare con l'aiuto di un collaboratore o di un allievo.***

### **Attivazione:**

***In questa fase gli allievi si “riscaldano” giocando delle partitelle a tema, questo sempre per creare quella giusta disponibilità mentale per affrontare in corpo centrale della lezione.***

## **RACCHETTA VERDE – GRUPPI SLAM**

**(struttura della lezione)**

### **FASE CENTRALE**

***In questa fase il maestro dovrà proporre esercitazioni in palleggio proponendo situazioni di gioco reali che permettano all'allievo di apprendere meglio le abilità di questo sport rispettando il principio di "apprendimento di abilità target in contesto target".***

***Pertanto il cesto dovrà essere completamente eliminato fatto salvo per quei momenti in cui il maestro avrà la necessità di intervenire in fase correttiva su qualche aspetto della struttura profonda del movimento. In questi casi il cesto può tornare utile in quanto elimina elementi esterni di imprevedibilità e consente al bambino di concentrare il suo focus attentivo solo sull'elemento tecnico richiesto dal maestro.***

## **RACCHETTA VERDE - GRUPPI SLAM**

**(struttura della lezione)**

### **FASE FINALE**

***La partita è l'elemento fondamentale di questa parte della lezione, non deve mai mancare e deve avere sempre una finalità tecnico tattica. In questa fase il maestro deve assistere gli allievi durante i punti cercando di guidarli verso scelte corrette che portino i ragazzi a comprendere l'importanza del cosiddetto "tennis percentuale".***

## **RACCHETTA ROSSA - GRUPPO FORMAZIONE SQUADRE (OBIETTIVI TECNICI)**

- ***Tale fase del percorso formativo (fase di specializzazione) deve coincidere con la fase di stabilizzazione della tecnica. Pertanto, grazie alle competenze acquisite nella fasi precedenti , gli allievi saranno pronti a svolgere un lavoro di applicazione della tecnica e di variabilità della tecnica (fase della disponibilità variabile) volto a risolvere al meglio le problematiche di tipo tattico-strategico che possono intervenire in fase di gara. A tal riguardo nella specializzazione non è da ritenersi un processo didattico corretto il tentativo di modificare la meccanica esecutiva dei colpi per quanto concerne la struttura profonda del movimento (da qui l'importanza del lavoro tecnico svolto nelle fasi di avviamento, pre-perfezionamento e perfezionamento). L'attenzione al contrario dovrà essere focalizzata sul tentativo di allenare la tecnica rendendola variabile e flessibile (per quanto concerne i parametri del movimento) in relazione alle situazioni di gioco, alle scelte tattiche, alle caratteristiche individuali dell'atleta (processo di individualizzazione della tecnica).***

## **RACCHETTA ROSSA-GRUPPO FORMAZIONE SQUADRE (OBIETTIVI TECNICI)**

### **IL DIRITTO**

- *L'allievo dovrà essere in grado con lo stesso grip (o al massimo operando qualche lieve modifica del palmo della mano sul manico) di gestire impatti ad altezze differenti in relazione alla posizione assunta in campo o alla situazione tattica (togliere tempo all'avversario oppure non perdere campo su una palla in arrivo particolarmente complessa)*
- *L'allievo dovrà eseguire il movimento di preparazione con ampiezze diverse in relazione alla velocità della palla in arrivo, alla tipologia di colpo (ad es. risposta al servizio) o all'altezza della palla in arrivo.*
- *L'allievo dovrà adattare la tipologia di stance alla situazione tattica ed essere in grado di variare la stance di differenziare il trasferimento del peso del corpo, il grado di rotazione del tronco, mantenendo inalterata la struttura profonda del movimento.*
- *L'allievo dovrà diversificare la tecnica del diagonale da quella del lungolinea, utilizzando nel primo caso la rotazione interna del braccio attorno alla spalla come componente primaria di spinta, nel secondo caso la flessione orizzontale della spalla riducendo al minimo il grado di rotazione interna.*
- *L'allievo dovrà essere in grado di variare l'intervento della componente di spinta orizzontale e verticale dell'assetto braccio-racchetta in relazione alla situazione tattica e all'esigenza di produrre maggiore complessità di palla, o maggiore velocità lineare.*
- *L'allievo dovrà essere in grado di utilizzare un approccio multi-segmentato (tutti i segmenti corporei intervengono in ordine progressivo per generare energia) o un approccio unito (ridurre al minimo l'intervento di alcuni segmenti utilizzando solo quelli adatti a produrre energia in poco tempo) in relazione alla velocità della palla in arrivo, all'entità dello spostamento, alla tipologia di colpo (risposta al servizio, recupero laterale difensivo, winner ecc.).*
- *L'allievo dovrà essere in grado di diversificare la tecnica dello sventaglio di diritto rispetto al diritto eseguito nel settore dx del campo, variando la stance, il grado di rotazione del tronco, l'azione del piede posteriore.*



## **IL ROVESCIO AD UNA MANO**

- ***L'allievo dovrà essere in grado di eseguire al meglio il rovescio in top-spin ed il rovescio slice variandone l'utilizzo in relazione alla situazione tattica.***
- ***L'allievo dovrà eseguire il movimento di preparazione con ampiezze diverse variando il grado di arretramento della testa della racchetta e gli angoli prodotti dal gomito. Quando il tempo a disposizione gli consentirà di flettere il gomito, il movimento di preparazione sarà molto ampio con la spalla dx che interverrà durante il movimento a colpire come componente principale di spinta; su palle particolarmente veloci e basse, il movimento di preparazione dovrà essere ridotto, il grado di flessione del gomito sarà minimo e l'avambraccio interverrà in maniera rilevante per generare velocità della testa della racchetta.***
- ***L'allievo dovrà adattare la tipologia di stance (semi-closed, closed, open) all'esigenza di produrre la massima velocità della testa della racchetta utilizzando tutti i segmenti corporei (stance chiusa) o sfruttando la velocità della palla in arrivo ed impiegando in tal caso meno distretti muscolari (stance aperta).***
- ***L'allievo dovrà essere in grado di variare l'intervento della componente di spinta orizzontale e verticale dell'assetto braccio-racchetta in relazione alla situazione tattica e all'esigenza di produrre maggiore complessità di palla, o maggiore velocità lineare.***
- ***L'allievo dovrà variare il grado di rotazione del tronco durante il movimento a colpire e l'azione di opposizione svolta dall'arto sinistro in relazione all'angolazione prescelta.***

## **RACCHETTA ROSSA- GRUPPO FORMAZIONE SQUADRE (OBIETTIVI TECNICI)**

### **IL ROVESCIO A DUE MANI**

- *L'allievo dovrà essere in grado (a prescindere dalla modalità esecutiva adottata) di variare la distribuzione delle dominanze degli arti in relazione alla situazione tattica. Ad esempio nella risposta al servizio, per contrastare al meglio la velocità della palla in arrivo e ridurre i tempi di esecuzione del colpo, chi esegue il rovescio bimanuale ad azione multipla avrà la necessità di utilizzare i due arti in maniera congiunta (azione unita). Viceversa chi esegue il rovescio ad azione unita in determinate situazioni (ad es. diagonale stretto di rovescio) ha l'esigenza di svincolare l'azione dei due arti producendo dominanza prevalentemente con la spalla sx e soprattutto con il polso sx.*
- *L'allievo dovrà saper gestire impatti ad altezze differenti modificando di volta in volta la posizione delle mani ed il piano della racchetta durante la fase di preparazione senza alterarne l'ampiezza in termini di grado di arretramento dell'attrezzo.*
- *L'allievo dovrà all'occorrenza essere in grado di staccare la mano superiore dal manico e con la mano inferiore (è preferibile a tal riguardo adottare un grip continental) eseguire il rovescio slice variando l'ampiezza della preparazione, l'azione dell'arto sx e l'ordine sequenziale del movimento rispetto alla meccanica esecutiva del rovescio bimanuale.*
- *L'allievo dovrà essere in grado di variare l'intervento della componente di spinta orizzontale e verticale dell'assetto braccio-racchetta in relazione alla situazione tattica e all'esigenza di produrre maggiore complessità di palla, o maggiore velocità lineare. A tal riguardo è fondamentale saper variare il grado di flessione dei polsi durante il movimento a colpire.*
- *L'allievo dovrà apprendere la meccanica esecutiva del "couple" (coppia di forze prodotta dai polsi durante la fase di accelerazione) variandone l'intervento in relazione all'esigenza di eseguire un lob in top-spin, un diagonale stretto o un colpo lungolinea con maggiore velocità lineare.*

# **RACCHETTA ROSSA – GRUPPO FORMAZIONE SQUADRE**

## **(OBIETTIVI TECNICI)**

### **IL SERVIZIO**

- ***Trattandosi di un'abilità chiusa la variabilità tecnica del colpo è meno rilevante rispetto alle abilità aperte che sono condizionate dall'imprevedibilità delle situazioni tecnico-tattiche che possono verificarsi in fase di gara.***

***Nonostante ciò il maestro durante la fase di specializzazione dovrà svolgere un lavoro specifico sulla randomizzazione del servizio al fine di approntare delle strategie contro l'anticipazione motoria dell'avversario alla risposta.***

***Ad es. è da considerarsi un errore il tentativo di modificare la direzione del lancio in relazione alla tipologia di servizio da eseguire in quanto in tal modo si forniscono rilevanti informazioni semantiche al proprio avversario. In tal senso l'allenamento sulla variabilità tecnica dell'abilità prevede che l'allievo sia in grado di diversificare (pochi millisecondi prima dell'impatto) la traiettoria descritta della testa della racchetta ed il punto di impatto della palla (ad es. colpirla nella parte superiore destra piuttosto che nella parte inferiore sinistra) differenziando in tal modo la meccanica esecutiva del servizio piatto, slice e kick. Si tratta di un passaggio piuttosto complesso al quale il maestro dovrà dedicare molto tempo ponendo attenzione che tali modifiche non vadano ad incidere sulla struttura profonda del movimento.***

***L'allievo dovrà imparare inoltre a diversificare l'azione del gomito nel servizio kick rispetto alle altre tipologie di servizio (il gomito nel servizio kick è una componente attiva in termini di energia prodotta) e a differenziare leggermente il lancio tra prima e seconda palla di servizio non in termini di direzione (per le motivazioni espresse precedentemente) o di altezza ma eseguendo un lancio più o meno avanzato rispetto al piede anteriore. In ogni caso il lancio non dovrà mai essere effettuato dietro la testa e a sx (come prevedeva la tecnica del servizio lift) in quanto in tal modo non è possibile trasferire il peso del corpo in avanti al momento dell'impatto e soprattutto l'energia verticale prodotta dall'attrezzo è talmente rilevante da comportare una riduzione importante di velocità lineare.***

## **RACCHETTA ROSSA- GRUPPO FORMAZIONE SQUADRE (OBIETTIVI TECNICI)**

### **LA VOLEE**

- ***L'allievo dovrà essere in grado di eseguire tutte le tipologie di volèe (volèe bassa, media, alta) in relazione alla posizione assunta in campo e all'altezza della palla in arrivo. In tal senso sarà importante operare modifiche tecniche sulla meccanica esecutiva del colpo in termini di:***
  - a) Azione delle gambe (ammortizzamento vs. spinta)***
  - b) Altezza ed ampiezza della preparazione***
  - c) Grado di flessione del gomito al termine della preparazione (meno rilevante nella volèe bassa)***
  - d) Azione del polso (iper esteso all'impatto nella volèe media e bassa, leggermente flesso in avanti nella volèe alta)***
- ***L'allievo dovrà diversificare l'ampiezza e la tipologia di preparazione in relazione alla velocità della palla in arrivo; su una palla particolarmente veloce dovrà arretrare leggermente la testa della racchetta non flettendo il gomito e svolgendo una semplice azione di opposizione (la solidità del polso al momento dell'impatto gioca a tal riguardo un ruolo particolarmente rilevante), mentre su una palla più lenta potrà utilizzare più segmenti corporei nella produzione di energia (gomito, spalla, polso, "momentum lineare" prodotto dalla gambe).***
- ***Nelle volèe in allungo, nonostante il movimento di preparazione possa rimanere stabile in termini di ampiezza, l'allievo dovrà arretrare l'attrezzo con il braccio disteso. In tal modo potrà sfruttare una maggiore lunghezza della leva al momento dell'impatto.***

## **RACCHETTA ROSSA- GRUPPO FORMAZIONE SQUADRE (OBIETTIVI TATTICI)**

### **SVILUPPO DELLE ABILITA' TECNICO/TATTICHE:**

- a) Ritmo** ( favorire situazioni di gioco nelle quali gli allievi siano chiamati a produrre accelerazione e decelerazioni)
- b) Complessità di palla** ( lavorare sulla capacità di imprimere alla palla velocità orizzontale di penetrazione nell'aria e al contempo grande quantità di rotazione top-spin)
- c) Potenza dei colpi** ( attraverso la velocità di palla si creano i presupposti per togliere tempo all'avversario)

***RACCHETTA ROSSA- GRUPPO FORMAZIONE SQUADRE  
(PRINCIPI TATTICO/STRATEGICI)***

- ***AVERE UN PIANO DI GIOCO***
- ***AVERE UNA STRATEGIA DI BASE OLTRE ALLE VARIANTI TATTICHE CHE IL GIOCATORE PIANIFICA DI UTILIZZARE (PIANO a)***
- ***AVERE UNA STRATEGIA ED UNA TATTICA ALTERNATIVE (PIANO b) SE LE "COSE" VANNO MALE***
- ***USARE LE ARMI MIGLIORI QUANDO POSSIBILE***

**RACCHETTA ROSSA- GRUPPO FORMAZIONE SQUADRE**  
**(PRINCIPI TATTICO/STRATEGICI)**

- **USARE IL PROPRIO COLPO PIU' DEBOLE PER PREVENIRE L'ATTACCO AVVERSARIO GIOCANDO CON PROFONDITA' DI PALLA**
- **USARE UN'INTELLIGENTE SELEZIONE DEI COLPI: ANALISI DELLA SITUAZIONE E CORRETTA VALUTAZIONE DELLE PROPRIE ABILITA' E POSSIBILITA'**
- **FARE RIFERIMENTO AL PRIMO PENSIERO DURANTE L'ESECUZIONE E NON AI SUCCESSIVI**

**RACCHETTA ROSSA-GRUPPO FORMAZIONE SQUADRE**  
**(PRINCIPI TATTICO/STRATEGICI)**

- **CERCARE DI ADOTTARE UNA CONDOTTA DI GARA CHE PRIMA DI TUTTO SIA RELATIVA AI PUNTI DI FORZA DEL GIOCATORE STESSO E SOLO SUCCESSIVAMENTE TENGA CONTO DELLE DEBOLEZZE AVVERSARIE**
- **IMPARARE A COMBINARE POTENZA E CONTROLLO DURANTE LA GARA**
- **LA POTENZA DIMINUISCE IL TEMPO A DISPOSIZIONE DELL'AVVERSARIO PER INTERCETTARE LA PALLA ED E' NECESSARIA PER GIOCARE VINCENTE**



***RACCHETTA ROSSA- GRUPPO FORMAZIONE SQUADRE  
(PRINCIPI TATTICO/STRATEGICI)***

- ***USARE COMBINAZIONI DI COLPI PER CREARE “APERTURE DI CAMPO” LATERALI E LONGITUDINALI***
- ***PROVARE A FAR MUOVERE L’AVVERSARIO VARIANDO LA DIREZIONE DELLA PALLA, LA PROFONDITA’, LA ROTAZIONE***
- ***PROVARE A COMANDARE IL PUNTO IN OGNI SITUAZIONE POSSIBILE***
- ***L’IMPORTANZA DELLE “SERIE” POSITIVE***

# ***IL SERVIZIO***

- ***USARE IL SERVIZIO PER DOMINARE IL PUNTO GIA' DALL'INIZIO***
- ***VARIARE LA VELOCITA', LA DIREZIONE E LA ROTAZIONE DI PALLA PER CREARE INCERTEZZA***

# ***IL SERVIZIO 1° PALLA***

- ***INDIRIZZARE LA PALLA , SOLITAMENTE, VERSO IL COLPO PIU' DEBOLE DELL'AVVERSARIO***
- ***NON DIMENTICARE DI SERVIRE ANCHE ADDOSSO ALL'AVVERSARIO***
- ***NON COLPIRE CON ECCESSIVA POTENZA;70%-80% E' ABBASTANZA***
- ***ESSERE CONSISTENTI: ALMENO IL 70% DELLE PRIME IN GIOCO***
- ***NEL CASO DI UN OTTIMO SERVIZIO FARE DUE PASSI DENTRO IL CAMPO OPPURE SCENDERE A RETE***

# ***IL SERVIZIO 1° PALLA***

- ***NEL CASO DI UN SERVIZIO ANGOLATO E PROFONDO, INIZIARE A SPOSTARSI VERSO LA ZONA DI CAMPO DA CUI PIU' FACILMENTE POTREMMO ESEGUIRE IL NOSTRO COLPO MIGLIORE NELLA PARTE DI CAMPO RIMASTA SCOPERTA***
- ***NEL CASO DI UN SERVIZIO DI SCARSA EFFICACIA, RIMANERE A FONDO CAMPO IN ATTESA DELLA RISPOSTA AVVERSARIA CHE MOLTO PROBABILMENTE SARA' INDIRIZZATA VERSO LA NOSTRA PARTE DI CAMPO IN CUI SIAMO PIU' DEBOLI***

# **LA 2° PALLA DI SERVIZIO**

- **ESSERE CONSISTENTI: IL 100%**
- **ESSERE AGGRESSIVI ANCHE CON LA SECONDA PALLA**
- **SBAGLIARE MAGARI IN PROFONDITA' MA QUASI MAI NELLA RETE**
- **VARIARE VELOCITA' E ROTAZIONE**
- **NEL CASO DI UNA BUONA SECONDA, ENTRARE DENTRO AL CAMPO OPPURE ANDARE DIRETTAMENTE A RETE OPPURE SPOSTARSI VERSO LA ZONA DI CAMPO DALLA QUALE SARA' PIU' FACILE GIOCARE IL NOSTRO COLPO MIGLIORE**
- **NEL CASO DI UNA SECONDA PALLA DEBOLE, ASPETTARE A FONDO CAMPO LA RISPOSTA CHE MOLTO PROBABILMENTE SARA' INDIRIZZATA NELLA ZONA DI CAMPO DALLA QUALE SIAMO PIU' DEBOLI**

# ***IL SERVIZIO (DIREZIONE E ROTAZIONE)***

- ***VARIARE IL SERVIZIO PER RENDERLO IMPREVEDIBILE***
- ***SERVIRE ADDOSSO ALL'AVVERSAIO NEI PUNTI IMPORTANTI***
- ***GIOCARE SERVIZI MOLTO ANGOLATI CONTRO I ROVESCIBIMANI***
- ***USARE LE ROTAZIONI CON RIFERIMENTO ALLE SUPERFICI***
- ***SERVIRE SLICE "AD USCIRE" NEL SETTORE DI SINISTRA E SLICE AL CENTRO IN QUELLO DI DESTRA***
- ***SERVIRE PIATTO AL CENTRO IN ENTRAMBI I SETTORI***
- ***SERVIRE TOPSPIN AL CENTRO NEL BOX DI SINISTRA ED A "USCIRE" A DESTRA***
- ***NOTARE SE L'AVVERSAIO E' MANCINO OPPURE SE ESEGUE COLPI CON LE DUE MANI***

# ***SERVIZIO E VOLEE***

- ***MUOVERSI RAPIDAMENTE VERSO LA RETE ED ESEGUIRE IL COSI' DETTO SPLIT STEP PRIMA CHE L'AVVERSARIO COLPISCA LA PALLA***
- ***POSIZIONARSI SULLA RETE SEGUENDO LA TRAIETTORIA DEL SERVIZIO***
- ***NEL CASO DI UN PUNTO PARTICOLARMENTE IMPORTANTE, SERVE AND VOLLEY CON LA SECONDA PALLA DI SERVIZIO, PUO' RAPPRESENTARE UNA NOTEVOLE SORPRESA TATTICA***

# ***SERVIZIO E COLPO SUCCESSIVO***

- ***SERVIRE E QUINDI ATTACCARE CON IL DIRITTO***
- ***DOPO IL SERVIZIO POSIZIONARSI LEGGERMENTE NELLA PARTE SINISTRA DEL PROPRIO CAMPO PER POTER ESEGUIRE UN DRITTO CON IL QUALE PRENDERE L'INIZIATIVA***



# ***RISPOSTA AL SERVIZIO***

- ***FARE GIOCARE L'AVVERSARIO: RISPONDERE QUINDI***
- ***PROVARE A RISPONDERE VERSO UNA CERTA ZONA DEL CAMPO***
- ***VARIARE LA RISPOSTA***
- ***CAMBIARE LA VELOCITA' E LA ROTAZIONE***
- ***VARIARE LA POSIZIONE A SECONDA DELLA POSIZIONE DI CHI SERVE***
- ***SU SERVIZI PARTICOLARMENTE COMPLESSI, USARE RISPOSTE "BLOCCATE" . PREPARAZIONE CONTENUTA, BUONA ROTAZIONE DI ANCHE E SPALLE***

# ***RISPOSTA AL SERVIZIO***

- ***SU SERVIZI DEBOLI: ATTACCARE COLPENDO CON POTENZA OPPURE GIOCANDO UN COLPO DI APPROCCIO VERSO LA RETE***
- ***SU SERVIZI ANGOLATI: USARE “L’ANTICIPO” MUOVENDOSI IN DIAGONALE VERSO LA PALLA. GIOCARE DIAGONALE. RIMANERE NEL FONDO DEL CAMPO***
- ***MEGLIO RISPONDERE OUT PIUTTOSTO CHE NELLA RETE***
- ***USARE IL TOP SPIN ED IL COLPO PIATTO PER RISPOSTE OFFENSIVE, ED IL TAGLIO SLICE PER QUELLE DI CONTENIMENTO***
- ***PROVARE AD ANTICIPARE E A “LEGGERE” LE INTENZIONI DI CHI SERVE***

# ***LA RISPOSTA SULLA 1° PALLA***

- ***BUONA CONSISTENZA PER NON CONCEDERE TROPPI PUNTI “IMMEDIATI”***
- ***SE IL BATTITORE RIMANE A FONDO CAMPO USARE UNA RISPOSTA BLOCCATA PROFONDA NELLE VARIE DIREZIONI***

# ***LA RISPOSTA SULLA 2° PALLA***

- ***L'INTENTO E' QUELLO DI ATTACCARE LA PALLA OGNI VOLTA CHE SE NE AVVERTE L'OPPORTUNITA'***
- ***OCCASIONALMENTE GIOCARE LA PALLA CORTA***
- ***MUOVERSI AGGIRANDO IL ROVESCIO PER PREPARARE UN'ESECUZIONE DI DIRITTO***
- ***SE L'AVVERSARIO SCENDE A RETE GIOCARE UN CROSS STRETTO IN TOPSPIN O UN COLPO IN LUNGOLINEA***
- ***SE L'AVVERSARIO RIMANE A FONDO CAMPO AGGREDIRLO CON UN PROFONDO LUNGOLINEA OPPURE CON UN INCROCIATO STRETTO***

## ***LA RISPOSTA CONTRO UN AVVERSARIO SERVE AND VOLLEY***

- ***RISPOSTA BASSA AL CORPO PER CHIUDERE GLI ANGOLI A DISPOSIZIONE. RIMANERE A FONDO. PROVARE IL PASSANTE CON IL COLPO SUCCESSIVO***
- ***RISPOSTA BLOCCATA SUI PIEDI DELL'AVVERSARIO***
- ***ALCUNE RISPOSTE PARTICOLARMENTE AUDACI POTREBBERO INTIMORIRE L'ATTACCANTE***

# ***ENTRAMBI I GIOCATORI A FONDO CAMPO***

- ***PORTARE L'AVVERSARIO ALL'ERRORE ATTRAVERSO: UNA PRESSIONE NOTEVOLE, UN POSIZIONAMENTO IN PROSSIMITA' O SULLA RIGA DI FONDO, COLPENDO, QUANDO POSSIBILE, ANCHE DALLA ZONA DI 3/4 CAMPO***
- ***COME TENERE GLI ANGOLI - SPOSTAMENTI***
- ***CONCEDERE RARAMENTE SOLUZIONI FACILI ALL'AVVERSARIO***
  
- ***EVITARE DI INDIETREGGIARE RISPETTO ALLA RIGA DI FONDO***
- ***L'IMPORTANZA DELLA DIAGONALE***
- ***CAMBIARE IN LINEA QUANDO SI COMANDA IL PUNTO***

# ***ENTRAMBI I GIOCATORI A FONDO CAMPO***

- ***USARE COMBINAZIONI DI COLPI***
- ***ESSERE CONTINUI EVITANDO ERRORI GRATUITI***
- ***GIOCARE MOLTI PIU' DIAGONALE CHE NON LUNGOLINEA***
- ***CAMBIARE IL RITMO DEL PALLEGGIO***
- ***CONCENTRARSI SUL CONTROLLO E NON SULLA POTENZA NELLE SITUAZIONI DI DIFFICOLTA'***

# ***ENTRAMBI I GIOCATORI A FONDO CAMPO***

- ***USARE IL CAMPO PER INTERO***
- ***LA RIGA DI FONDO COME PUNTO COSTANTE DI RIFERIMENTO.***
  
- ***SOTTO PRESSIONE GIOCARE PALLE PROFONDE E ALTE SULLA RETE***
- ***TENTARE ESECUZIONI VINCENTI UTILIZZANDO ROTAZIONI IN TOPSPIN O COLPI PIATTI***
- ***MUOVERSI VERSO LA PALLA “TAGLIANDO” IL CAMPO IN DIAGONALE***



## ***ENTRAMBI I GIOCATORI A FONDO CAMPO***

- ***IL DIRITTO: UTILIZZARE IL COLPO PER LE ESECUZIONI DA 3/4 CAMPO E NELLE RISPOSTE AL SERVIZIO QUANDO POSSIBILE***
- ***IL ROVESCIO: PALLEGGIARE SOPRATTUTTO DIAGONALE. LUNGOLINEA PER TENTARE COLPI VINCENTI OPPURE PER APPROCCIARE A RETE***

## ***ENTRAMBI A FONDO CAMPO IN SITUAZIONE OFFENSIVA***

- ***USARE IL COLPO MIGLIORE***
- ***PROVARE A SPOSTARE L'AVVERSARIO***
- ***TENTARE COLPI VINCENTI***
- ***USARE LA PALLA CORTA, MUOVENDOSI IN AVANTI, COME FATTORE SORPRESA***

## ***ENTRAMBI A FONDO CAMPO IN SITUAZIONE NEUTRA***

- ***GIOCARE COLPI DIAGONALI IN SICUREZZA SULLA RETE E IN PROFONDITA'***
- ***MUOVERE L'AVVERSARIO***
- ***ATTEGGIAMENTO PRONTO PER PRENDERE L'INIZIATIVA DELLO SCAMBIO***

## ***ENTRAMBI A FONDO CAMPO IN SITUAZIONE DI DIFESA***

- ***GIOCARE COLPI DI RECUPERO PER NEUTRALIZZARE IL VANTAGGIO DELL'AVVERSARIO***
- ***GIOCARE COLPI ALTI SULLA RETE E PROFONDI***
- ***COMUNQUE TENTARE DI RINVIARE LA PALLA NELLA META' CAMPO AVVERSARIA***

# ***APPROCCIO A RETE***

- ***METTI PRESSIONE AL TUO AVVERSARIO ATTRAVERSO LA MINACCIA DI ATTACCHI IN CONTROTEMPO***
- ***USA IL TUO COLPO MIGLIORE PER L'APPROCCIO A RETE***
- ***GIOCA L' APPROCCIO SUL LATO DEBOLE DELL AVVERSARIO***
- ***UNA PALLA COMPLESSA PIUTTOSTO ALTA E PROFONDA USATA COME COLPO DI APPROCCIO \*fino ad un certo livello di abilità dei partecipanti***
- ***PRIVILEGIA L' ATTACCO IN LUNGOLINEA PER MOTIVI LEGATI AL CONCETTO DEL MIDPOINT***
- ***ESEGUI UNO SPLITSTEP PRIMA DI ESEGUIRE LA VOLEE***

# ***APPROCCIO A RETE***

- ***NON ESAGERARE CON DROPSHOT E STOPVOLLEY***
- ***CERCA DI NON GIOCARE PIU' DI TRE VOLEE IN SITUAZIONE DI ATTACCO***
- ***MUOVITI IN DIAGONALE VERSO LA PALLA***
- ***CERCA DI LEGGERE LE INTENZIONI DELL' AVVERSARIO***
- ***I COLPI AL VOLO GIOCATI DA META' CAMPO DOVRANNO ESSERE ASSOLUTAMENTE PROFONDI MENTRE QUELLI ESEGUITI NEI PRESSI DELLA RETE POTRANNO ESSERE COLPITI CON TRAIETTORIE MOLTO ANGOLATE E MAGGIORE POTENZA***
- ***SII SEMPRE PRONTO PER IL LOB***

# ***IL GIOCO DALLA FASCIA DI CHIUSURA***

- ***SE SI TRATTA DI UNA VOLEE ALTA CON PALLA LENTA ESEGUI IL TUO COLPO MIGLIORE***
- ***IN CASO DI UNA PALLA BASSA E MOLTO VICINA ALLA RETE GIOCA PROFONDO IN LUNGOLINEA OPPURE STOPVOLLEY DIAGONALE***
- ***SE HAI LA CHANCE DI SCEGLIERE TRA VOLEE ALTA E SMASH OPTA PER QUEST' ULTIMO***
- ***SE LA PALLA IN ARRIVO E' PARTICOLARMENTE ALTA SCEGLI LA SOLUZIONE DELLO SMASH A RIMBALZO***

# ***IL GIOCO DALLA FASCIA DI CHIUSURA***

- ***DOPO AVER GIOCATO LA VOLEE O LO SMASH RIPRENDI IMMEDIATAMENTE LA CORRETTA POSIZIONE SULLA RETE TENTANDO DI CHIUDERE GLI ANGOLI ALL AVVERSARIO***
- ***SE HAI ESEGUITO UNA VOLEE A META CAMPO NON INDIETREGGIARE MA CERCA DI INTUIRE LA DIREZIONE DEL PASSANTE ED IN ANTICIPO SCEGLI UNO SPOSTAMENTO VERSO DESTRA O SINISTRA***
- ***NEL CASO DI UN COLPO PASSANTE MOLTO DIFFICILE DA GESTIRE GIOCA LA STOPVOLLEY , NON INDIETREGGIARE, INTERCETTALO MUOVENDOTI DIAGONALMENTE***



## ***IL GIOCO DALLA FASCIA DI CHIUSURA***

- ***NEL CASO DI UN PASSANTE LUNGOLINEA EVITA LA VOLEE DIAGONALE SE PENSI NON SIA CONCLUSIVA***
- ***SE SEI COSTRETTO AD UNA DEMIVOLEE, GIOCA LA PALLA "DRITTO PER DRITTO"***
- ***SE IL TUO AVVERSARIO NON RIESCE A PASSARTI ...  
ATTACCALO TUTTE LE VOLTE CHE HAI UN'OPPORTUNITA'***

# ***IL PASSANTE***

- ***L'INTENZIONE DOVREBBE ESSERE QUELLA DI FAR IN MODO CHE L'ATTACCANTE SI "GUADAGNI" IL PUNTO***
- ***TUTTI I COLPI PASSANTI DOVRANNO ESSERE ESEGUITI CON TRAIETTORIA PARTICOLARMENTE BASSA***
- ***E' PREFERIBILE UTILIZZARE IL PROPRIO COLPO MIGLIORE PER TENTARE DI PASSARE***

# ***IL PASSANTE***

- ***EVITA L'ERRORE SULLA RETE***
- ***GIOCA IL PASSANTE STRETTO QUANDO PUOI***
- ***UTILIZZA DUE COLPI IN SUCCESSIONE COLLEGATI TRA LORO IN UN PROGETTO TATTICO***
- ***LOB: ALTO E PROFONDO***
- 
- ***LOB E COLPO PASSANTE SUCCESSIVO***

# ***SUGGERIMENTI TATTICI***

- ***GIOCA IL GAME DI SERVIZIO CON PARTICOLARE ATTENZIONE E DETERMINAZIONE ( AD UN CERTO LIVELLO PRENDERE UN BREAK PUO' COSTARE IL SET) ; CERCA DI AVERE IL COMANDO DELLE OPERAZIONI***
- ***CERCA LA MASSIMA CONCENTRAZIONE PRIMA DI SERVIRE***
- ***VARIA IL SERVIZIO***
- ***DOPO AVER SERVITO SII PRONTO A REAGIRE***
- ***TENNIS PERCENTUALE***

# ***SUGGERIMENTI TATTICI***

- ***IL GAME SUCCESSIVO AL BREAK OTTENUTO E' DECISIVO***
- ***NON GIOCARE GAME INTERI CON LA SECONDA PALLA DI SERVIZIO***
- ***I PRIMI DUE PUNTI DEL GIOCO SONO FONDAMENTALI***

# ***SUGGERIMENTI TATTICI***

- ***NELLO SCAMBIO DA FONDO TIENI LA BASE LINE COME RIFERIMENTO DEL TUO POSIZIONAMENTO***
- ***IL MATCH SI DECIDERA' SU "ALCUNI MOMENTI IMPORTANTI": RICONOSCILI ED INTERPRETALI IN MODO PRO-ATTIVO***
- ***ANCHE SE NON HAI COLTO L'OCCASIONE PENSA CHE TE NE POTRAI CREARE DELLE ALTRE***

# ***SUGGERIMENTI TATTICI***

- ***LA “PALLA GAME”, SIA AL SERVIZIO CHE IN RIBATTUTA, E’ DECISIVA***
- ***L’OBIETTIVO E’ VINCERE L’INCONTRO QUINDI PENSA E FA SOLO ED ESCLUSIVAMENTE COSE CHE POSSONO PORTARTI VERSO L’OBIETTIVO***
- ***CERCA IL TUO LIVELLO DI ATTIVAZIONE OTTIMALE***

## ***SUGGERIMENTI TATTICI***

- ***NON TI FAR CONDIZIONARE IN MODO NEGATIVO DAL PUNTEGGIO E “COMBATTI” FINO ALL’ULTIMO PUNTO***
- ***LA TUA FORZA MENTALE E’ UNA DELLE ARMI PIU’ IMPORTANTI CHE HAI ED IL TUO AVVERSARIO LA PERCEPISCE CHIARAMENTE***



# **RACCHETTA ROSSA- GRUPPO FORMAZIONE SQUADRE**

## **(OBIETTIVI FISICI)**

### **OBIETTIVI DA RAGGIUNGERE:**

#### **Intensità:**

*Il maestro dovrà cercare di proporre esercitazioni tali da stimolare l'allievo a produrre la massima intensità nella prestazione in tempi brevi e con piccole pause tra uno sforzo e l'altro.*

*Cercando di rispettare il principio della specificità dell'allenamento, le esercitazioni dovranno avere delle caratteristiche (intensità, durata e tempi di recupero), più vicine possibile al modello di prestazione della gara.*

#### **Parametrizzazione:**

*In questa fase l'allievo dovrà perfezionare la parametrizzare i movimenti dei quali nelle fasi precedenti hanno fissato la struttura profonda.*

*Il maestro dovrà quindi proporre esercitazioni che portino l'allievo ad utilizzare correttamente i seguenti parametri: forza, velocità, ampiezza del movimento.*

## **RACCHETTA ROSSA- GRUPPO FORMAZIONE SQUADRE** **(struttura della lezione)**

### **Fase iniziale:**

**In questa fase il maestro dovrà effettuare una **spiegazione** della lezione del giorno esponendo con precisione gli obiettivi tecnico tattici trattati.**

**L'**attivazione** degli allievi dovrà avvenire attraverso esercitazioni tecnico tattiche a punti con tematiche tattiche precise selezionate dal maestro.**

## **RACCHETTA ROSSA- GRUPPO FORMAZIONE SQUADRE** (struttura della lezione)

### ***Fase centrale:***

***In questa fase il maestro dovrà sviluppare tutte esercitazioni tecnico-tattiche che riproducano situazioni reali di gioco, iniziando a fornire agli allievi oltre a feedback di tipo tecnico, anche feedback sulla prestazione, quindi sulla corretta scelta tattica .***

***In questa esercitazioni il maestro dovrà far comprendere agli allievi come interpretare correttamente la palla in arrivo, quindi anche in un palleggio centrale, dovrà intervenire per far capire all'allievo come gestire sempre al meglio la palla per rendere produttivo ogni colpo.***

## **RACCHETTA ROSSA- GRUPPO FORMAZIONE SQUADRE** **(struttura della lezione)**

### ***Fase finale:***

***Collegata alla parte centrale della lezione, questa fase dovrà essere composta da partite con obiettivi tecnico tattici precisi che il maestro dovrà esporre con chiarezza agli allievi. Le partite dovranno essere guidate per correggere i ragazzi nelle scelte tattiche e dovranno essere forniti feedback prevalentemente sulla prestazione.***