



CENTRI ESTIVI 2018

Programma

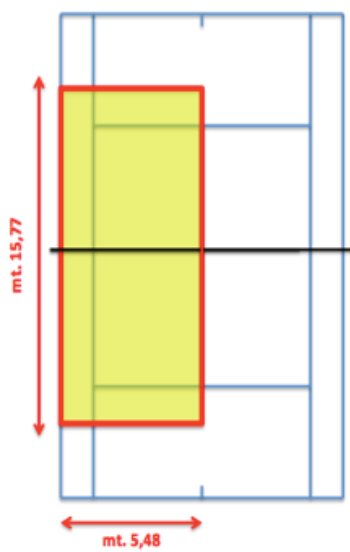
Fase di pre-perfezionamento

LIVELLO CERBIATTO





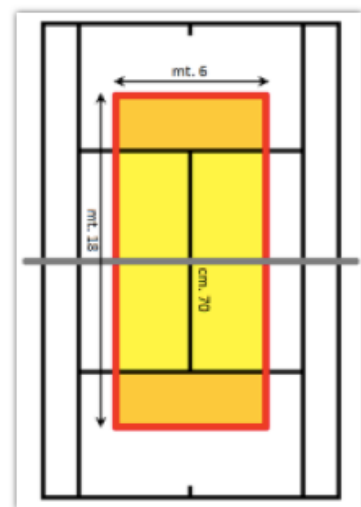
Livello Cerbiatto



FINO A 60 cm



Livello Super Cerbiatto



STRUTTURA GENERALE DELLA LEZIONE

MINITENNIS LIVELLO "CERBIATTO" E "SUPER CERBIATTO"

APPLICAZIONE DEL PRINCIPIO DIDATTICO DI **MULTILATERALITA'**

In ogni lezione è fondamentale prendere in considerazione differenti aree di competenza attraverso l'integrazione dei seguenti obiettivi:

1) OBIETTIVI MENTALI

2) OBIETTIVI FISICI

3) OBIETTIVI TATTICI

4) OBIETTIVI TECNICI

APPLICAZIONE DEL PRINCIPIO DIDATTICO DI **GRADUALITA' E DIFFICOLTA' CRESCENTE**

In ogni lezione l'insegnante dovrà prevedere l'applicazione delle progressioni didattiche relative all'apprendimento delle abilità tecniche e tattiche. Gli step di tali progressioni dovranno sempre tener conto del livello di competenza degli allievi e del processo individuale di consolidamento delle abilità.

APPLICAZIONE DEL PRINCIPIO DIDATTICO DI **MULTIFORMITA'**

In ogni lezione è di grande importanza variare le esercitazioni relative al perseguimento dei vari obiettivi. Ciò consentirà di mantenere sempre elevato il livello di attenzione e motivazione degli allievi.

APPLICAZIONE DEL PRINCIPIO DIDATTICO DI **DISTRIBUZIONE DELLA PRATICA**

In ogni ciclo di lezioni l'insegnante dovrà porre particolare attenzione alla distribuzione del lavoro svolto, in modo che gli allievi abbiano l'opportunità di apprendere e consolidare al meglio tutte le abilità tecniche e tattiche del tennis. A tal riguardo in ogni lezione sarà importante integrare una pluralità di obiettivi da associare a differenti abilità tecniche.

APPLICAZIONE DEL PRINCIPIO DIDATTICO DI **INTERATTIVITA'**

Le esercitazioni in fase di palleggio dovranno sempre essere favorite rispetto alle esercitazioni chiuse in cui gli allievi ripetono in forma standardizzata le varie abilità. Ovviamente nell'applicazione del principio di interattività l'insegnante dovrà tener conto del livello di competenza degli allievi, e dedicare delle fasi della lezione all'integrazione del metodo globale (fase interattiva) con il metodo analitico (fase tecnica).

APPLICAZIONE DEL PRINCIPIO DIDATTICO DI **SPECIFICITA' DELL'APPRENDIMENTO**

Ogni esercitazione relativa all'apprendimento delle abilità tecniche dovrà essere correlata a un obiettivo di tipo tattico (approccio didattico basato sul gioco). Ciò consentirà di sviluppare **azioni di gioco** attraverso l'attivazione di processi cognitivi. La tecnica pertanto dovrà essere sempre inserita nel contesto del gioco ("game based approach") e applicata nell'ambito delle varie **situazioni di gioco** che l'insegnante avrà cura di presentare in ogni lezione.

N.B: nelle esercitazioni proposte in fase di palleggio con l'insegnante, è opportuno che la palla sia messa in gioco sempre dall'allievo. A tal riguardo, lo scambio il più delle volte dovrà cominciare con l'esecuzione del servizio applicando gli obiettivi tecnico-tattici correlati a tale abilità tecnica.

ESEMPIO DI STRUTTURA DELLA LEZIONE

FASE INTRODUTTIVA (ATTIVAZIONE)

1) **Esercitazioni in fase di palleggio** proposta prevalentemente in forma ludica focalizzando l'attenzione sulla posizione di partenza, sulla ricerca di palla e sulla determinazione della stance per quanto concerne l'azione degli arti inferiori. Nel contempo è importante dare valenza alla decontrazione e alla simmetria d'azione delle mani per quanto concerne l'azione degli arti superiori.

2) **Esercitazioni a carattere multilaterale** in cui l'insegnante, posizionato nella stessa metà campo degli allievi, fornisce la palla con la mano proponendo compiti che possano incidere sugli obiettivi didattici della lezione.

3) **Dimostrazione e successiva spiegazione** degli obiettivi della lezione. La dimostrazione necessariamente deve essere riferita al livello di competenza degli allievi e tale da favorire l'apprendimento attraverso il canale visivo. La spiegazione deve essere piuttosto concisa ed è importante che l'insegnante utilizzi un linguaggio adatto a facilitare la comprensione del compito.

FASE CENTRALE

1) **Comprensione del compito e delle abilità tecnico-tattiche correlate alle differenti situazioni di gioco**

A seguito della dimostrazione degli obiettivi della lezione, è fondamentale che l'insegnante preveda una fase iniziale di prova (situazione aperta) in cui gli allievi provano ad applicare in forma globale quanto hanno osservato. In particolare l'enfasi dovrà essere posta sulla situazione di gioco più ricorrente nella lezione oppure sul significato didattico delle abilità tecnico-tattiche necessarie per applicare gli obiettivi tattici della lezione. Se ad esempio l'obiettivo tattico fosse la comprensione della fase di costruzione del punto, l'insegnante dovrebbe far provare tale situazione di gioco e spiegare ad esempio la valenza tattica della profondità per applicare tale obiettivo. In particolare l'insegnante dovrebbe far capire a cosa serve tatticamente la profondità di palla e come fare tecnicamente per giocare un colpo profondo. Successivamente, attraverso una situazione aperta è importante far provare quanto è stato precedentemente dimostrato e spiegato.

2) **Esercitazioni a blocchi, seriali, variate e randomizzate** attraverso le quali gli allievi possano perseguire gli obiettivi della lezione applicando i principi didattici del mini-tennis. Si ricordi che l'esperienza didattica di apprendimento deve essere integrata sempre con il divertimento. A tal riguardo riteniamo che sia opportuno presentare le varie esercitazioni prevalentemente in forma ludica.

Esercitazioni a blocchi

Consistono nel ripetere più volte una singola abilità prima di procedere a quella successiva. Tali esercitazioni sono molto importanti per fissare i programmi motori facilitando il processo di automatizzazione delle abilità tecniche.

Esercitazioni seriali

Consistono nell'eseguire almeno due abilità differenti definendo un ordine sequenziale delle ripetizioni. Tali esercitazioni sono rilevanti per variare il compito motorio in modo che gli allievi possano avvertire le differenze significative tra le varie abilità.

Esercitazioni variate

Consistono nell'eseguire una o più abilità diversificando di volta in volta l'obiettivo tattico da perseguire. Tali esercitazioni sono molto importanti per incidere sul processo di variabilità della tecnica in relazione alle differenti situazioni tattiche.

Esercitazioni randomizzate

Consistono nell'eseguire differenti abilità combinando le stesse in un contesto tattico variabile ed imprevedibile. Tali esercitazioni sono particolarmente rilevanti per attuare il principio di specificità dell'apprendimento perché consentono di applicare quanto gli allievi hanno appreso in situazioni reali di gioco.

FASE FINALE

Esercitazioni svolte sotto forma di gara richiamando gli obiettivi sviluppati durante della lezione. È molto importante in tale fase della lezione, riferirsi al sistema di competizione correlato al livello cerbiatto e super-cerbiatto.

N.B: nella fase applicativa delle esercitazioni, l'insegnante dovrà essere particolarmente abile ad integrare i **feedback tecnici** (relativi alla qualità del movimento) con **feedback tattici** (relativi al processo di scelta e all'applicazione della tecnica in fase di gioco). I feedback tecnici dovranno essere forniti soprattutto nello sviluppo di **situazioni chiuse** mentre i feedback tattici saranno più rilevanti nello sviluppo di **situazioni aperte**.

1^ LEZIONE

MINITENNIS LIVELLO "CERBIATTO" E "SUPER CERBIATTO"

APPLICAZIONE DEL PRINCIPIO DIDATTICO DI MULTILATERALITA'

OBIETTIVI MENTALI

- DIVERTIMENTO ED ENTUSIASMO
- AFFILIAZIONE
- MOTIVAZIONE AL COMPITO/RISULTATO

OBIETTIVI FISICI

- SVILUPPO DELLE CAPACITA' COORDINATIVE (equilibrio statico e dinamico, differenziazione, combinazione motoria)

OBIETTIVI TATTICI

- CONTROLLO, REGOLARITA'
- PROFONDITA'

OBIETTIVI TECNICI

- **EQUILIBRIO**
(azione statica e dinamica degli arti inferiori)
- **TRASFERIMENTO DEL PESO DEL CORPO**
(trasferimento dinamico del peso del corpo con esecuzione dei passi di recupero)
- **MOVIMENTO ORIZZONTALE DELLA RACCHETTA**
(direzione orizzontale, verticale e obliqua della racchetta al termine della preparazione)

ABILITA' TECNICHE DA ANALIZZARE

- SERVIZIO
- RISPOSTA AL SERVIZIO
- DIRITTO
- ROVESCIO (a una mano e a due mani)
- COLPI AL VOLO

SITUAZIONI DI GIOCO DA ANALIZZARE

- SERVIZIO
- RISPOSTA AL SERVIZIO
- **FASE TATTICA DI COSTRUZIONE DEL PUNTO**

N.B: Gli obiettivi didattici proposti durante la fase di avviamento (livello delfino e super-delfino), nella fase del pre-perfezionamento (livello cerbiatto e super-cerbiatto) sono soggetti a un processo di evoluzione. L'insegnante pertanto dovrà modificare progressivamente i contenuti delle lezioni in virtù di un nuovo **modello di competenza** rispetto a quello determinato nella fase precedente del percorso formativo.

N.B: E' molto importante che l'insegnante faccia comprendere ai propri allievi il significato della tattica e dei processi cognitivi ad essa correlati. La tattica è associata sempre a un processo di scelta (scelta della profondità, scelta della direzione, scelta della fase di gioco) variabile in base alla situazione di gioco e pertanto le esercitazioni randomizzate (ad es. quelle proposte nella fase finale della lezione) determinano le condizioni ottimali affinché l'insegnante possa fornire feedback in tale direzione.

STRUTTURA DELLA LEZIONE

FASE INTRODUTTIVA (mattina e pomeriggio)

- **Accoglienza** degli allievi.
- **Fase di attivazione** in cui gli allievi familiarizzano con la palla e la racchetta in forme differenti. Può essere opportuno chiedere agli allievi di farlo utilizzando delle impugnature specifiche.
- **Dimostrazione e spiegazione** degli obiettivi della lezione

MATTINA (FASE CENTRALE)

- **Comprensione della situazione di gioco**
Gli allievi provano ad applicare una situazione di gioco in cui possano comprendere il **concetto di interattività**. (allievo-allievo, allievo-insegnante).
- La stessa situazione può essere proposta anche attraverso una forma di interattività fondo-rete.
- Esercitazione sul servizio e sulla risposta al servizio. L'allievo al servizio focalizza l'attenzione sul controllo e la regolarità e nel contempo cura l'equilibrio (la tecnica del foot back a tal riguardo è la più adatta) e il trasferimento dinamico del peso del corpo. L'allievo alla risposta focalizza l'attenzione sulla profondità di palla e da un punto di vista tecnico pone particolare attenzione alla posizione di partenza e alla tecnica dello split-step.

MATTINA (FASE FINALE)

- **PARTITA** con applicazione degli obiettivi tattici evidenziati durante la lezione.

2^ E 3^ LEZIONE

MINITENNIS LIVELLO "CERBIATTO" E "SUPER CERBIATTO"

APPLICAZIONE DEL PRINCIPIO DIDATTICO DI MULTILATERALITA'

OBIETTIVI MENTALI

- DIVERTIMENTO ED ENTUSIASMO
- AFFILIAZIONE
- MOTIVAZIONE AL COMPITO/RISULTATO

OBIETTIVI FISICI

- SVILUPPO DELLE CAPACITA' COORDINATIVE (equilibrio statico e dinamico, differenziazione, combinazione motoria)

OBIETTIVI TATTICI

- CONTROLLO, REGOLARITA'
- PROFONDITA'

OBIETTIVI TECNICI

- **EQUILIBRIO** (azione statica e dinamica degli arti inferiori)
- **TRASFERIMENTO DEL PESO DEL CORPO** (trasferimento dinamico del peso del corpo con esecuzione dei passi di recupero)
- **MOVIMENTO ORIZZONTALE DELLA RACCHETTA** (direzione orizzontale, verticale e obliqua della racchetta al termine della preparazione)

ABILITA' TECNICHE DA ANALIZZARE

- SERVIZIO
- RISPOSTA AL SERVIZIO
- DIRITTO
- ROVESCIO (a una mano e a due mani)
- COLPI AL VOLO

SITUAZIONI DI GIOCO DA ANALIZZARE

- SERVIZIO
- RISPOSTA AL SERVIZIO
- **FASE TATTICA DI COSTRUZIONE DEL PUNTO**

N.B.: Gli obiettivi didattici proposti durante la fase di avviamento (livello delfino e super-delfino), nella fase del pre-perfezionamento (livello cerbiatto e super-cerbiatto) sono soggetti a un processo di evoluzione. L'insegnante pertanto dovrà modificare progressivamente i contenuti delle lezioni in virtù di un nuovo **modello di competenza** rispetto a quello determinato nella fase precedente del percorso formativo.

N.B.: E' molto importante che l'insegnante faccia comprendere ai propri allievi il significato della tattica e dei processi cognitivi ad essa correlati. La tattica è associata sempre a un processo di scelta (scelta della profondità, scelta della direzione, scelta della fase di gioco) variabile in base alla situazione di gioco e pertanto le esercitazioni randomizzate (ad es. quelle proposte nella fase finale della lezione) determinano le condizioni ottimali affinché l'insegnante possa fornire feedback in tale direzione.

STRUTTURA DELLA LEZIONE

FASE INTRODUTTIVA (mattina e pomeriggio)

- **Accoglienza** degli allievi.
- **Fase di attivazione** in cui gli allievi eseguono in palleggio sia colpi a rimbalzo che colpi al volo (pertanto a seguito di una palla più corta effettueranno un approccio a rete). Per quanto concerne la parte tecnica particolare attenzione dovrà essere riservata all'azione degli arti inferiori (posizione di partenza, ricerca di palla, determinazione della stance).
- Fase interattiva insegnante-allievo in cui l'insegnante fornisce la palla con la mano e gli allievi eseguono dei colpi a rimbalzo focalizzando l'attenzione sulla tecnica dello **split step** e sulla ricerca di palla **laterale** e **verticale**. La palla dovrà essere inviata sempre in direzione dell'insegnante il quale avrà il compito di afferrarla.
- **Dimostrazione e spiegazione** degli obiettivi della lezione

MATTINA (FASE CENTRALE)

- **Comprensione della situazione di gioco**
Gli allievi provano ad applicare una situazione di gioco in cui possano comprendere il **significato tattico della profondità di palla**.
- Esercitazione in fase di palleggio di diritto e rovescio in cui l'obiettivo tattico principale da perseguire è la profondità di palla. Pertanto gli allievi dovranno inviare la palla oltre un certo riferimento impiegando al meglio l'azione degli arti inferiori e muovendo la racchetta in direzione orizzontale.
- L'esercitazione precedente sarà proposta stimolando il processo di scelta tattica. Gli allievi in fase di palleggio (a tal riguardo è importante evidenziare il significato tattico della **fase di costruzione del punto**) dovranno scegliere quando eseguire un colpo più lungo o più corto e poi adattarsi alla profondità di palla per decidere se continuare a scambiare da fondo campo o se proseguire lo scambio effettuando un approccio a rete. Un'altra situazione tattica da gestire in tale esercizio è l'approccio a rete dell'avversario.
- Esercitazione sul servizio e sulla risposta al servizio. L'allievo al servizio focalizza l'attenzione sul controllo e la regolarità e nel contempo cura l'equilibrio (la tecnica del foot back a tal riguardo è la più adatta) e il trasferimento dinamico del peso del corpo. L'allievo alla risposta focalizza l'attenzione sulla profondità di palla e da un punto di vista tecnico pone particolare attenzione alla tecnica dello split-step.

MATTINA (FASE FINALE)

- **PARTITA** con applicazione degli obiettivi tattici evidenziati durante la lezione.

POMERIGGIO (FASE CENTRALE)

- **Comprensione della situazione tattica (servizio e colpo successivo)**
L'insegnante propone un'esercitazione aperta (fase di prova) che sia correlata a tale situazione tattica.
- L'allievo esegue un servizio con trasferimento dinamico del peso del corpo e successivamente un colpo a rimbalzo a seguito di una palla fornita con la mano dall'insegnante. Si ricordi che è molto importante associare agli obiettivi di tipo tecnico (equilibrio, trasferimento del peso ecc.) altrettanti obiettivi di tipo tattico (profondità, direzione ecc.).
- Esercitazione in palleggio fondo-rete in cui gli obiettivi tattici più rilevanti sono il controllo e la regolarità. Per quanto concerne la parte tecnica l'allievo dovrà curare in particolar modo la tecnica dello split step e il trasferimento del peso del corpo.
- Esercitazione in fase di palleggio con servizio e risposta al servizio. A seguito della risposta, l'allievo deve scegliere se continuare lo scambio in fase di costruzione o se effettuare l'approccio a rete. Dopo il terzo colpo ci si gioca il punto.

POMERIGGIO (FASE FINALE)

- **PARTITA** in cui il punto ha inizio a seguito di un approccio a rete effettuato dall'allievo.

4^ E 5^ LEZIONE

MINITENNIS LIVELLO "CERBIATTO" E "SUPER CERBIATTO"

APPLICAZIONE DEL PRINCIPIO DIDATTICO DI MULTILATERALITA'

OBIETTIVI MENTALI

- DIVERTIMENTO ED ENTUSIASMO
- AFFILIAZIONE
- MOTIVAZIONE AL COMPITO/RISULTATO
- **TECNICHE DI RESPIRAZIONE**

OBIETTIVI FISICI

- SVILUPPO DELLE CAPACITA' COORDINATIVE (equilibrio statico e dinamico, differenziazione, combinazione motoria, ritmo)

OBIETTIVI TATTICI

- CONTROLLO, REGOLARITA', PRECISIONE
- PROFONDITA'
- **INTRODUZIONE DELLE VARIAZIONI DI RITMO**

OBIETTIVI TECNICI

- **EQUILIBRIO** (azione statica e dinamica degli arti inferiori)
- **TRASFERIMENTO DEL PESO DEL CORPO** (trasferimento dinamico del peso del corpo con esecuzione dei passi di recupero)
- **MOVIMENTO ORIZZONTALE DELLA RACCHETTA** (direzione orizzontale, verticale e obliqua della racchetta al termine della preparazione)
- **AZIONE DELL'ARTO NON DOMINANTE** (associazione e dissociazione degli arti superiori)

ABILITA' TECNICHE DA ANALIZZARE

- SERVIZIO
- RISPOSTA AL SERVIZIO
- DIRITTO
- ROVESCIO (a una mano e a due mani)
- COLPI AL VOLO

SITUAZIONI DI GIOCO DA ANALIZZARE

- SERVIZIO
- RISPOSTA AL SERVIZIO
- FASE TATTICA DI COSTRUZIONE DEL PUNTO
- **FASE TATTICA DI ATTACCO**

N.B: Gli obiettivi tecnici della fase del pre-perfezionamento potranno essere perseguiti con maggiore facilità orientando il lavoro su una serie di sotto obiettivi che consentano di determinare un collegamento ideale tra teoria e pratica. Ad esempio se l'obiettivo tecnico di riferimento è l'azione dell'arto non dominante, a livello didattico è di grande importanza dare valenza all'**associazione e dissociazione degli arti superiori**. In particolare attraverso il movimento di associazione degli arti superiori è possibile incidere sulla torsione del tronco con relativo accumulo di energia al termine del movimento di preparazione, mentre attraverso il movimento di dissociazione è possibile garantire un maggiore equilibrio corporeo.

STRUTTURA DELLA LEZIONE

FASE INTRODUTTIVA (mattina e pomeriggio)

- **Accoglienza** degli allievi.
- **Fase di attivazione** in cui gli allievi eseguono in palleggio i colpi a rimbalzo focalizzando l'attenzione sulla **tecnica della respirazione**. In tale esercitazione è opportuno che gli arti inferiori si muovano molto velocemente, mentre gli arti superiori devono muoversi piuttosto lentamente in modo da integrare la respirazione con la **decontrazione** e fluidità dei movimenti.
- Fase interattiva insegnante-allievo in cui il primo fornisce la palla con la mano mentre gli allievi eseguono volée di diritto e volée di rovescio focalizzando l'attenzione sulla meccanica esecutiva dei colpi al volo. In particolare il movimento di preparazione dovrà essere piuttosto breve con la mano disposta in posizione più avanzata rispetto alla testa della racchetta. Durante la fase di accelerazione tale assetto braccio-racchetta dovrà rimanere stabile con la mano che può **flettersi lateralmente** (cioè in direzione del mignolo) per garantire controllo di palla e favorire la produzione di rotazione in back-spin.
- **Dimostrazione e spiegazione** degli obiettivi della lezione.

MATTINA (FASE CENTRALE)

- **Comprensione della fase di gioco**
Gli allievi provano ad applicare una situazione di gioco in cui possano comprendere il **significato tattico della fase tattica di attacco**.
- Esercitazione sulla **fase di attacco**. L'insegnante fornisce la palla con la mano e l'allievo esegue un approccio a rete con successivi colpi al volo. L'allievo posizionato dall'altra parte del campo ha il compito di effettuare un passante, un lob, o un colpo interlocutorio a seconda della profondità e consistenza del colpo di attacco.
- L'esercitazione precedente sarà proposta stimolando il processo di scelta tattica. Gli allievi in fase di palleggio (a tal riguardo è importante evidenziare il significato tattico delle **variazioni di ritmo**) dovranno scegliere quando eseguire un colpo di attacco producendo una **variazione di ritmo**, che si tradurrà per il momento semplicemente nel tentativo di generare una maggiore accelerazione dell'attrezzo.
- Esercitazione sulla combinazione di servizio e colpi al volo. L'allievo esegue il servizio a bassa velocità e in posizione piuttosto ravvicinata rispetto alla rete per poi proseguire lo scambio attraverso un palleggio di controllo fondo-rete.

MATTINA (FASE FINALE)

- PARTITA con applicazione degli obiettivi tattici evidenziati durante la lezione.

POMERIGGIO (FASE CENTRALE)

- **Comprensione delle abilità tecnico-tattiche (variazioni della profondità di palla)**
L'insegnante propone un'esercitazione aperta (fase di prova) che sia correlata a tale abilità tecnico-tattica.
- Esercitazione **variata** sui colpi a rimbalzo in cui l'allievo, in fase di palleggio, ha il compito di inviare la palla in tre settori di lunghezza progressivamente crescente. In una fase iniziale la scelta potrà essere predefinita in modo da focalizzare l'attenzione sulla scelta dei **parametri del movimento** (ampiezza, traiettoria, forza impiegata ecc.).
- L'esercitazione precedente si evolve con l'allievo che deve scegliere autonomamente il settore in cui inviare la palla in base alla posizione assunta in campo, il tempo a disposizione e altri aspetti tattici rilevanti.
- Esercitazione **seriale** fondo-rete in fase di palleggio in cui l'allievo ha il compito di eseguire una volée di diritto, una volée di rovescio e uno smash inviando la palla sempre oltre un certo riferimento (**obiettivo tattico profondità**).

POMERIGGIO (FASE FINALE)

- PARTITA in cui il punto ha inizio dopo aver effettuato almeno quattro palleggi profondi (definire a tal riguardo un target che evidenzi l'obiettivo territoriale).

6^ E 7^ LEZIONE

MINITENNIS LIVELLO "CERBIATTO" E "SUPER CERBIATTO"

APPLICAZIONE DEL PRINCIPIO DIDATTICO DI MULTILATERALITA'

OBIETTIVI MENTALI

- DIVERTIMENTO ED ENTUSIASMO
- AFFILIAZIONE
- MOTIVAZIONE AL COMPITO/RISULTATO
- TECNICHE DI RESPIRAZIONE
- **FISSAZIONE DEGLI OBIETTIVI (prestazione/risultato)**

OBIETTIVI FISICI

- SVILUPPO DELLE CAPACITA' COORDINATIVE (equilibrio, differenziazione, combinazione motoria, ritmo, reazione)

OBIETTIVI TATTICI

- **CONTROLLO, REGOLARITA', PRECISIONE**
- **PROFONDITA'**
- **SCELTA DELLE TRAIETTORIE**
- **INTRODUZIONE DEGLI ASPETTI TATTICI CORRELATI AL DOPPIO**

OBIETTIVI TECNICI

- **EQUILIBRIO** (tecnica degli spostamenti e variazione delle stance)
- **TRASFERIMENTO DEL PESO DEL CORPO** (movimento di traslazione associato alle differenti stance)
- **MOVIMENTO ORIZZONTALE DELLA RACCHETTA** (produzione di velocità lineare)
- **AZIONE DELL'ARTO NON DOMINANTE** (associazione e dissociazione degli arti superiori)
- **TIMING ESECUTIVO** (studio della palla, ampiezza della preparazione)

ABILITA' TECNICHE DA ANALIZZARE

- SERVIZIO
- RISPOSTA AL SERVIZIO
- DIRITTO e ROVESCIO
- COLPI AL VOLO

SITUAZIONI DI GIOCO DA ANALIZZARE

- **SERVIZIO** (analisi delle opzioni tattiche)
- **RISPOSTA AL SERVIZIO** (analisi delle opzioni tattiche)
- FASE TATTICA DI COSTRUZIONE DEL PUNTO
- FASE TATTICA DI ATTACCO

N.B: E' molto importante che le scelte tattiche siano correlate alla conoscenza delle **opzioni tattiche** che l'allievo ha a disposizione in ogni situazione di gioco. Ad esempio per quanto concerne la risposta al servizio l'allievo ha la possibilità di modificare di volta in volta la direzione, l'angolazione, la profondità di palla ecc. La conoscenza di tali varianti e l'abilità di renderle applicative attraverso una buona tecnica, sono la premessa necessaria per attivare al meglio i processi cognitivi che sottendono le varie scelte di tipo tattico.

STRUTTURA DELLA LEZIONE

FASE INTRODUTTIVA (mattina e pomeriggio)

- **Accoglienza** degli allievi.
- **Attivazione** in fase di palleggio, focalizzando l'attenzione sugli spostamenti in avanti e indietro. Gli allievi hanno il compito di allontanarsi dalla palla a seguito di un colpo più lungo e di effettuare una ricerca di palla verticale a seguito di un colpo più corto (in tal caso lo scambio può proseguire con il colpo di approccio e successivo palleggio fondo-rete). L'esercitazione dovrà essere interpretata con il massimo dinamismo curando la posizione di partenza, la tecnica dello split step, l'ampiezza dei passi di spostamento e la determinazione della stance.
- Fase interattiva insegnante-allievo in cui il primo fornisce la palla con la mano mentre gli allievi eseguono colpi a rimbalzo variando di volta in volta la stance. In particolare essi dovranno eseguire il diritto in open e in neutral stance e il rovescio in open, neutral e semi-closed stance.
- **Dimostrazione e spiegazione** degli obiettivi della lezione.

MATTINA (FASE CENTRALE)

- **Comprensione della situazione di gioco**
Gli allievi provano ad applicare una situazione di gioco in cui possano comprendere il **significato tattico della variabilità delle stance** in base alla situazione di gioco.
- **Esercitazione a blocchi** sulla diversificazione delle stance. L'insegnante palleggia con gli allievi i quali hanno il compito di eseguire il diritto variando la stance (neutral stance oppure open stance) in base alla velocità della palla e in base alla posizione assunta nel campo. Successivamente l'esercizio sarà svolto palleggiando di rovescio con l'opzione di eseguire tale abilità tecnica in neutral, open e semi-closed stance. Si ricordi che il passo di determinazione della stance deve essere effettuato non con l'avampiede ma con il tallone (**tecnica della rullata**) affinché la spinta possa partire dagli arti inferiori impiegando al meglio la catena cinetica.
- **Esercitazione randomizzata** in fase di palleggio con il servizio e la risposta al servizio. L'allievo alla risposta ha il compito di scegliere di volta in volta la stance più adatta in base alla situazione tattica.
- **Esercitazione randomizzata** in palleggio fondo-rete in cui l'allievo a fondo campo varia la stance in base alla profondità e velocità della palla in arrivo mentre l'allievo a rete determina la stance in fase dinamica attraverso il trasferimento del peso del corpo.

MATTINA (FASE FINALE)

- **PARTITA** con applicazione degli obiettivi tattici evidenziati durante la lezione.

POMERIGGIO (FASE CENTRALE)

- **Comprensione tattica del doppio** (evidenziare gli aspetti tattici più significativi)
L'insegnante propone un'esercitazione aperta (fase di prova) che sia correlata ad alcuni aspetti tattici rilevanti nel gioco del doppio.
- Esercitazione **variata** sulla risposta al servizio. L'insegnante serve variando di volta in volta la velocità, la direzione e la profondità e gli allievi dovranno rispondere con l'opzione tattica di inviare la palla in settori differenti del campo variando non soltanto l'angolazione ma anche la traiettoria della palla.
- L'esercitazione precedente si evolve con un allievo che varia la direzione servizio e l'altro che cerca (attraverso un messaggio vocale) di individuare preventivamente il tipo di risposta che dovrà effettuare (diritto/rovescio).
- Palleggio fondo-rete con due allievi posizionati a rete. Questa esercitazione è propedeutica all'introduzione del doppio e pertanto l'insegnante fornirà alcuni feedback tecnico-tattici che siano inerenti a tale tematica.

POMERIGGIO (FASE FINALE)

- **PARTITA** con applicazione di alcuni schemi tattici elementari correlati al gioco del doppio.

8^A E 9^A LEZIONE

MINITENNIS LIVELLO "CERBIATTO" E "SUPER CERBIATTO"

APPLICAZIONE DEL PRINCIPIO DIDATTICO DI MULTILATERALITA'

OBIETTIVI MENTALI

- DIVERTIMENTO ED ENTUSIASMO
- AFFILIAZIONE
- MOTIVAZIONE AL COMPITO/RISULTATO
- TECNICHE DI RESPIRAZIONE
- FISSAZIONE DEGLI OBIETTIVI (prestazione/risultato)

OBIETTIVI FISICI

- SVILUPPO DELLE CAPACITA' COORDINATIVE (equilibrio, differenziazione, combinazione motoria, ritmo, reazione)

OBIETTIVI TATTICI

- CONTROLLO, REGOLARITA', PRECISIONE
- PROFONDITA'
- VARIAZIONI DI RITMO
- ANGOLAZIONI
- INTRODUZIONE DELLA PRO-ATTIVITA'

OBIETTIVI TECNICI

- **EQUILIBRIO**
(azione statica e dinamica degli arti inferiori)
- **TRASFERIMENTO DEL PESO DEL CORPO**
(distribuzione della forza e ampiezza della base di appoggio)
- **MOVIMENTO ORIZZONTALE DELLA RACCHETTA**
(profondità dell'impatto)
- **AZIONE DELL'ARTO NON DOMINANTE**
(associazione e dissociazione degli arti superiori)
- **TIMING ESECUTIVO**
(studio della palla, ampiezza della preparazione, velocità esecutiva)

ABILITA' TECNICHE DA ANALIZZARE

- SERVIZIO
- RISPOSTA AL SERVIZIO
- DIRITTO e ROVESCIO
- COLPI AL VOLO

SITUAZIONI DI GIOCO DA ANALIZZARE

- SERVIZIO
- RISPOSTA AL SERVIZIO
- FASE TATTICA DI COSTRUZIONE DEL PUNTO
- FASE TATTICA DI ATTACCO
- **COMBINAZIONE DELLA FASE DI COSTRUZIONE CON LA FASE DI ATTACCO**

N.B.: La combinazione delle situazioni di gioco è di grande rilevanza per favorire lo sviluppo di **scelte tattiche pro-attive**. La comprensione del momento in cui una fase tattica (ad esempio di costruzione) può trasformarsi in un'altra fase tattica (ad esempio di attacco) è una delle prime condizioni in cui si evidenzia il concetto di pro-attività da intendersi come **progettualità e consapevolezza** delle proprie scelte.

STRUTTURA DELLA LEZIONE

FASE INTRODUTTIVA (mattina e pomeriggio)

- **Accoglienza** degli allievi.
- **Attivazione** in fase di palleggio, focalizzando l'attenzione sul controllo, la regolarità e la **direzione di palla**. L'allievo dovrà cercare di far alternare sempre un diritto e un rovescio al proprio compagno curando in particolare modo la stanchezza, la **profondità dell'impatto** e la traiettoria dell'attrezzo.
- Fase interattiva insegnante-allievo in cui il primo fornisce la palla con la mano mentre gli allievi combineranno le seguenti azioni di gioco:
 - a) Diritto in fase di costruzione e rovescio in fase di attacco
 - b) Rovescio in fase di costruzione e diritto in fase di attaccoA tal riguardo l'insegnante porrà particolare attenzione alla tecnica degli spostamenti e, per quanto concerne la parte tattica, evidenzierà la **variazione di ritmo** che è necessario produrre tra un colpo di costruzione e un colpo di attacco.
- **Dimostrazione e spiegazione** degli obiettivi della lezione.

MATTINA (FASE CENTRALE)

- **Comprensione della pro-attività**
Gli allievi provano ad applicare alcune situazioni di gioco in cui possano combinare **le varie fasi tattiche**. E' opportuno far eseguire tutte le abilità del tennis evidenziando il significato didattico della pro-attività.
- **Esercitazione combinata** in fase di palleggio. L'allievo comincia lo scambio con il servizio e l'insegnante fornisce palle di lunghezza e consistenza differente sulle quali gli allievi dovranno scegliere la fase di gioco (costruzione o attacco) e interpretarla tatticamente eseguendo un colpo di controllo o un colpo di attacco. Lo scambio può trasformarsi in un'azione di gioco fondo-rete a seguito dell'esecuzione di un colpo di approccio.
- **Esercitazione** sull'abilità tecnica del servizio, focalizzando l'attenzione sul timing esecutivo. In particolare gli allievi dovranno determinare una **fase di transizione** al termine della preparazione che consenta loro di accumulare energia evitando che si produca una preventiva caduta verticale dell'attrezzo. Terminata la fase tecnica l'insegnante dovrà far comprendere all'allievo l'interpretazione **pro-attiva** del servizio attraverso una combinazione di azioni di gioco (ad es. servizio e colpo successivo)
- **Esercitazione variata** in palleggio sullo smash. L'insegnante farà eseguire all'allievo una serie di smash al volo definendo alcuni obiettivi territoriali da raggiungere e differenziando gli stessi in termini di lunghezza. L'insegnante dovrà far comprendere l'interpretazione **pro-attiva** dello smash evidenziando la differenza tattica tra controllo e velocità.

MATTINA (FASE FINALE)

- **PARTITA** con applicazione degli obiettivi tattici evidenziati durante la lezione.

POMERIGGIO (FASE CENTRALE)

- **Comprensione delle abilità tecnico-tattiche (angolazioni)**
L'insegnante propone un'esercitazione aperta (fase di prova) che sia correlata a tale abilità tecnico-tattica.
- Esercitazione **variata** in fase di palleggio sul cambio di angolazione. L'insegnante palleggia con l'allievo e modifica di volta in volta la sua posizione stimolando il cambio di direzione. Si ricordi che il cambio di posizione dovrà essere effettuato con un tempo esecutivo che consenta all'allievo di elaborare l'informazione visiva e trasformare la stessa in un'azione motoria efficace.
- L'esercitazione precedente si evolve con l'allievo che varia la direzione in forma autonoma (fase di palleggio) facendo muovere l'insegnante. L'insegnante fornirà alcuni feedback tattici rilevanti che favoriscano la scelta tattica corretta su quando è opportuno cambiare direzione.
- Le stesse esercitazioni sul cambio di direzione, inizialmente proposte per i colpi a rimbalzo, saranno successivamente effettuate per quanto concerne i colpi al volo.

POMERIGGIO (FASE FINALE)

- **PARTITA** con applicazione di schemi tattici elementari associati alle angolazioni.

10^A E 11^A LEZIONE

MINITENNIS LIVELLO "CERBIATTO" E "SUPER CERBIATTO"

APPLICAZIONE DEL PRINCIPIO DIDATTICO DI MULTILATERALITA'

OBIETTIVI MENTALI

- DIVERTIMENTO ED ENTUSIASMO
- AFFILIAZIONE
- MOTIVAZIONE AL COMPITO/RISULTATO
- TECNICHE DI RESPIRAZIONE
- FISSAZIONE DEGLI OBIETTIVI (prestazione/risultato)
- **ATTENZIONE /CONCENTRAZIONE**

OBIETTIVI FISICI

- SVILUPPO DELLE CAPACITA' COORDINATIVE (equilibrio, differenziazione, combinazione motoria, ritmo, reazione)

OBIETTIVI TATTICI

- CONTROLLO, REGOLARITA', PRECISIONE
- PROFONDITA'
- VARIAZIONI DI RITMO
- ANGOLAZIONI
- INTRODUZIONE DELLA PRO-ATTIVITA'

OBIETTIVI TECNICI

- **EQUILIBRIO**
(azione statica e dinamica degli arti inferiori)
- **TRASFERIMENTO DEL PESO DEL CORPO**
(variabilità tecnica in base alla situazione tattica)
- **MOVIMENTO ORIZZONTALE DELLA RACCHETTA**
(ordine sequenziale del movimento)
- **AZIONE DELL'ARTO NON DOMINANTE**
(simmetria d'azione degli arti superiori)
- **TIMING ESECUTIVO**
(precisione spaziale e precisione temporale)

ABILITA' TECNICHE DA ANALIZZARE

- SERVIZIO
- RISPOSTA AL SERVIZIO
- DIRITTO e ROVESCIO
- COLPI AL VOLO

SITUAZIONI DI GIOCO DA ANALIZZARE

- SERVIZIO
- RISPOSTA AL SERVIZIO
- FASE TATTICA DI COSTRUZIONE DEL PUNTO
- FASE TATTICA DI ATTACCO
- **APPLICAZIONE DEL "GAME BASED APPROACH"**

N.B: L'approccio didattico basato sul gioco prevede una struttura di lezione a "clessidra" in cui le situazioni aperte o semi-aperte (in cui la parte tattica è prevalente) precedono sempre le situazioni chiuse (in cui la parte tecnica è prevalente). La lezione si conclude sempre con una nuova situazione aperta che riassume le tematiche principali della lezione e nella quale l'insegnante verifica l'applicazione del lavoro tecnico-tattico svolto durante la fase chiusa.

STRUTTURA DELLA LEZIONE

FASE INTRODUTTIVA (mattina e pomeriggio)

- **Accoglienza** degli allievi.
- **Attivazione** in fase di palleggio volo-volo in cui un allievo esegue la volée in direzione lungolinea e l'altro in direzione diagonale. La stessa esercitazione relativa alle angolazioni, sarà successivamente proposta per quanto concerne i colpi a rimbalzo.
- Fase interattiva insegnante-allievo in cui il primo fornisce la palla con la mano mentre gli allievi in sequenza eseguono due diritti in avanzamento e una volée di diritto di chiusura e successivamente due rovesci in avanzamento e una volée di rovescio di chiusura.
- **Dimostrazione e spiegazione** degli obiettivi della lezione.

MATTINA

FASE CENTRALE (Applicazione del "game based approach")

- **Situazione di gioco semi-aperta**
L'allievo al servizio è obbligato a giocare sul diritto dell'avversario da dx e sul rovescio dell'avversario da sx (pertanto escludiamo il servizio alla T) e l'allievo alla risposta deve giocare sempre in direzione diagonale. Lo scambio prosegue con gli allievi che continuano a costruire il punto in direzione diagonale fino a quando uno dei due non decide di cambiare angolo. Una volta effettuato il cambio di angolazione, ci si gioca il punto a schema libero.
- **Situazione di gioco chiusa**
Gli allievi palleggiano sulla diagonale del diritto e sulla diagonale del rovescio (lo scambio ha inizio con il servizio e la risposta) focalizzando l'attenzione sulla regolarità e profondità di palla e da un punto di vista tecnico sulla zona di contatto e sul trasferimento del peso del corpo.
- **Situazione di gioco aperta (partita)**
In base alla direzione del servizio, l'allievo alla risposta sceglie l'angolazione tatticamente più conveniente (diagonale, centro, lungolinea) per gestire al meglio le situazioni di gioco successive. L'insegnante dovrà fornire feedback correttivi qualora gli allievi producessero scelte tatticamente errate.

POMERIGGIO

FASE CENTRALE (Applicazione del "game based approach")

- **Situazione di gioco semi-aperta**
Sulla palla fornita dall'insegnante l'allievo esegue un colpo di approccio a rete in direzione diagonale. Lo scambio prosegue in direzione diagonale attraverso un palleggio fondo-rete; non appena l'allievo a rete cambia angolazione con la volée, ci si gioca il punto a schema libero.
- **Situazione di gioco chiusa**
Palleggio fondo rete prima in direzione diagonale e poi in direzione lungolinea con obiettivo tattico relativo alla profondità di palla. E' importante che l'allievo a rete adegui l'ampiezza del movimento di preparazione alla velocità e all'altezza della palla in arrivo.
- **Situazione di gioco aperta (partita)**
L'obiettivo di tale situazione di gioco è che il punto sia vinto mediante un colpo al volo. In tal caso sarà attribuito un punteggio doppio. Le situazioni tattiche possibili sono:
 - a) Seguire il servizio a rete
 - b) Seguire la risposta a rete
 - c) Effettuare l'approccio a rete sul terzo colpo (quello successivo alla risposta al servizio)
 - d) Effettuare l'approccio a rete a seguito di una fase di costruzione del punto

12^A E 13^A LEZIONE

MINITENNIS LIVELLO "CERBIATTO" E "SUPER CERBIATTO"

APPLICAZIONE DEL PRINCIPIO DIDATTICO DI MULTILATERALITA'

OBIETTIVI MENTALI

- DIVERTIMENTO ED ENTUSIASMO
- AFFILIAZIONE
- MOTIVAZIONE AL COMPITO/RISULTATO
- TECNICHE DI RESPIRAZIONE
- FISSAZIONE DEGLI OBIETTIVI (prestazione/risultato)
- ATTENZIONE /CONCENTRAZIONE

OBIETTIVI FISICI

- SVILUPPO DELLE CAPACITA' COORDINATIVE (equilibrio, differenziazione, combinazione motoria, ritmo, reazione)

OBIETTIVI TATTICI

- CONTROLLO, REGOLARITA', PRECISIONE
- PROFONDITA'
- VARIAZIONI DI RITMO (come differenziare la velocità esecutiva)
- ANGOLAZIONI
- INTRODUZIONE DELLA PRO-ATTIVITA'

OBIETTIVI TECNICI

- EQUILIBRIO (azione statica e dinamica degli arti inferiori)
- TRASFERIMENTO DEL PESO DEL CORPO (variabilità tecnica in base alla situazione tattica)
- MOVIMENTO ORIZZONTALE DELLA RACCHETTA (ordine sequenziale del movimento)
- AZIONE DELL'ARTO NON DOMINANTE (simmetria d'azione degli arti superiori)
- TIMING ESECUTIVO (precisione spaziale e temporale)

ABILITA' TECNICHE DA ANALIZZARE

- SERVIZIO
- RISPOSTA AL SERVIZIO
- DIRITTO e ROVESCIO
- COLPI AL VOLO

SITUAZIONI DI GIOCO DA ANALIZZARE

- SERVIZIO
- RISPOSTA AL SERVIZIO
- FASE TATTICA DI COSTRUZIONE DEL PUNTO
- FASE TATTICA DI ATTACCO
- APPLICAZIONE DEL "GAME BASED APPROACH"

N.B.: Le differenze tra prima e seconda palla di servizio in un primo momento saranno relative a variazioni prodotte in termini di velocità esecutiva. Successivamente l'insegnante potrà introdurre l'utilizzo della rotazione slice attraverso la quale sarà possibile non modificare in maniera rilevante la velocità prodotta dall'attrezzo producendo un buon livello di controllo.

STRUTTURA DELLA LEZIONE

FASE INTRODUTTIVA (mattina e pomeriggio)

- **Accoglienza** degli allievi.
- **Attivazione** in fase di palleggio in cui gli allievi hanno il compito di muoversi attorno alla palla eseguendo il diritto dal lato del rovescio e il rovescio dal lato del diritto. L'attenzione e la concentrazione integrate con una buona capacità di anticipazione motoria sono di centrale importanza per garantire una corretta applicazione di tale esercizio.
- Fase di attivazione in cui l'insegnante fornisce la palla con la mano variando continuamente direzione, profondità e velocità riducendo i tempi di reazione dell'allievo. È importante favorire l'esecuzione sia di colpi a rimbalzo che di colpi al volo.
- **Dimostrazione e spiegazione** degli obiettivi della lezione.

MATTINA

FASE CENTRALE (Applicazione del "game based approach")

- **Situazione di gioco semi-aperta**
L'allievo al servizio varia leggermente la velocità tra prima e seconda palla (a tal riguardo è fondamentale non alterare la struttura profonda del movimento in termini di timing relativo). Sulla prima palla di servizio l'allievo deve rispondere in direzione centrale, per poi giocare il punto a schema libero. Sulla seconda palla di servizio, l'allievo può scegliere se effettuare un colpo di costruzione (direzione diagonale) o di attacco (direzione lungolinea) in base alla consistenza del servizio stesso per poi giocare il punto a schema libero.
- **Situazione di gioco chiusa**
Gli allievi eseguono la prima e la seconda palla di servizio, variando la traiettoria della racchetta durante la fase di accelerazione e il timing del movimento di pronazione. A tal riguardo è opportuno introdurre la rotazione slice.
- **Situazione di gioco aperta (partita)**
Chi serve sceglie la velocità esecutiva e la direzione del servizio e chi risponde sceglie la fase tattica (di costruzione del punto o di attacco) più adatta per gestire al meglio la situazione di gioco.

POMERIGGIO

FASE CENTRALE (Applicazione del "game based approach")

- **Situazione di gioco semi-aperta**
Sulla palla fornita dall'insegnante l'allievo esegue una palla corta con l'obiettivo di chiamare l'avversario a rete. A seguito del colpo d'approccio l'allievo proverà a vincere il punto attraverso l'esecuzione di un passante o di un lob.
- **Situazione di gioco chiusa**
Esercitazione a blocchi di diritto e di rovescio in cui l'allievo in fase di palleggio (o con l'insegnante che fornisce la palla dal cesto) prova ad eseguire una palla corta inviando la stessa entro un certo target. L'insegnante fornirà feedback sulla traiettoria dell'attrezzo durante la fase di accelerazione, sull'azione degli arti inferiori e soprattutto sulla valenza tattica della palla corta.
- **Situazione di gioco aperta (partita)**
L'obiettivo di tale situazione di gioco è che il punto sia vinto mediante una palla corta o mediante il colpo successivo all'approccio dell'avversario (passante o lob). Il punto ha inizio con il servizio e la risposta e gli allievi devono scegliere qual è la situazione tattica più adatta per eseguire la palla corta.