



# CENTRI ESTIVI 2018

## Programma

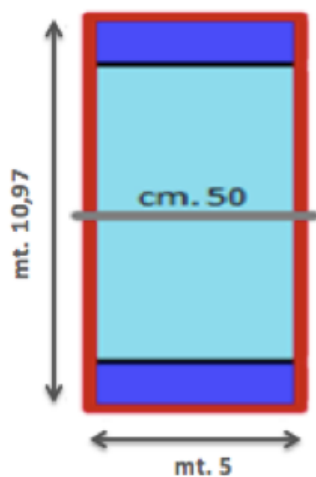
Fase di MINITENNIS AVVIAMENTO

**LIVELLO DELFINO**

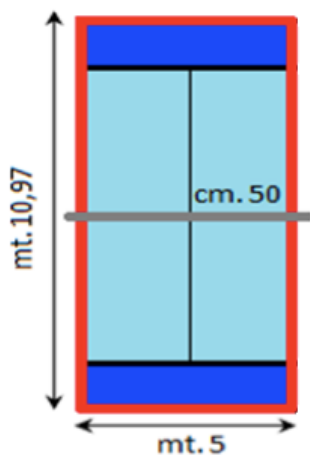




**Delfino**



**Super Delfino**



**FINO A 50 CM**

## STRUTTURA GENERALE DELLA LEZIONE

### MINITENNIS LIVELLO "DELFINO" E "SUPER DELFINO"

#### 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 di ogni obiettivo. 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 al meglio tutte le abilità tecniche e tattiche del tennis.

#### 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. Ciò consentirà, fin dalla fase di avviamento, di favorire la produzione di **azioni di gioco** piuttosto che l'automatizzazione di gesti tecnici. La tecnica pertanto dovrà essere sempre inserita nel contesto del gioco e applicata nell'ambito delle varie **situazioni di gioco**.

### ESEMPIO DI STRUTTURA DELLA LEZIONE

#### FASE INTRODUTTIVA (ATTIVAZIONE)

1) Esercitazioni di familiarizzazione palla-racchetta nello spazio di gioco relativo al livello delfino. In tale fase è opportuno che gli allievi comincino a comprendere le regole del gioco attraverso esercitazioni propedeutiche al perseguimento di tale obiettivo.

2) Esercitazioni in cui l'insegnante, posizionato nella stessa metà campo degli allievi, fornisce la palla con la mano per garantire successo immediato e favorire l'applicazione, in forma semplificata, degli obiettivi didattici della lezione.

3) Dimostrazione e successiva spiegazione degli obiettivi della lezione. La dimostrazione dovrà essere adatta al livello di competenza degli allievi e tale da garantire l'attivazione dell'apprendimento attraverso il canale visivo. La spiegazione dovrà essere particolarmente concisa e sarà opportuno avvalersi di forme di comunicazione che possano facilitare la comprensione del compito.

#### FASE CENTRALE

##### 1) **Comprensione del compito e delle situazioni di gioco del tennis**

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. Pertanto essi potranno provare a eseguire il servizio dal basso, dall'alto, a combinare servizio e volée fin da subito e anche se il risultato non fosse positivo, l'obiettivo da perseguire è che comprendano il significato del gioco che è correlato alla **produzione di azioni e allo sviluppo di situazioni** e non alla semplice esecuzione di gesti tecnici. Ad esempio se la situazione di gioco da implementare nella lezione fosse l'approccio a rete, prima ancora di proporre le varie esercitazioni di riferimento, l'insegnante dovrebbe far provare a tutti gli allievi tale situazione di gioco prescindendo dal risultato e dalla corretta applicazione degli aspetti tecnico-tattici. In definitiva la comprensione del gioco deve sempre precedere la fase di applicazione degli obiettivi.

2) **Esercitazioni a blocchi, seriali, variate e randomizzate** attraverso le quali gli allievi cercano di perseguire gli obiettivi della lezione applicando i principi didattici del mini-tennis. Si ricordi che l'esperienza didattica di apprendimento dovrà essere sempre integrata con il divertimento. A tal riguardo, la proposta didattica dovrà essere presentata sempre in forma ludica.

**Esercitazioni a blocchi** = ripetere più volte una singola abilità prima di procedere a quella successiva

**Esercitazioni seriali** = eseguire almeno due abilità differenti definendo un ordine sequenziale delle ripetizioni

**Esercitazioni variate** = eseguire una o più abilità diversificando di volta in volta l'obiettivo tattico da perseguire

**Esercitazioni randomizzate** = eseguire differenti abilità combinando le stesse in una situazione tattica variabile ed imprevedibile

#### FASE FINALE

Esercitazioni svolte sotto forma di gara richiamando gli obiettivi di riferimento della lezione. In tale contesto è molto importante riferirsi agli obiettivi e alle regole indicate nel sistema di competizione correlato al mini-tennis livello delfino.

## 1^ LEZIONE

### MINITENNIS LIVELLO "DELFINO" E "SUPER DELFINO"

#### APPLICAZIONE DEL PRINCIPIO DIDATTICO DI MULTILATERALITA'

##### OBIETTIVI MENTALI

- ACCOGLIENZA
- DIVERTIMENTO ED ENTUSIASMO
- AUTOEFFICACIA PERCEPITA (fissare obiettivi raggiungibili)
- EMULAZIONE

##### OBIETTIVI FISICI

- SVILUPPO DELLE CAPACITA' COORDINATIVE (equilibrio, combinazione motoria)
- COORDINAZIONE OCULO-MANUALE
- BILATERALITA'

##### OBIETTIVI TATTICI

- **COMPRESIONE DELLE REGOLE DI BASE DEL GIOCO:**
  - 1) SUPERARE L'OSTACOLO VERTICALE DELLA RETE
  - 2) CONCETTO DI SPAZIO "IN-OUT"
  - 3) DISCRIMINARE QUANDO COLPIRE A RIMBALZO E QUANDO COLPIRE AL VOLO
- **CONTROLLO, REGOLARITA'**

##### OBIETTIVI TECNICI

- **EQUILIBRIO** (azione degli arti inferiori)
- **MOVIMENTO ORIZZONTALE DELLA RACCHETTA** (impugnatura adeguata e azione degli arti superiori)
- **AZIONE DELL'ARTO NON DOMINANTE** (combinazione di movimento degli arti superiori)

##### ABILITA' TECNICHE DA ANALIZZARE

- SERVIZIO (eseguito dal basso e dall'alto)
- DIRITTO
- ROVESCIO A DUE MANI

##### SITUAZIONI DI GIOCO DA ANALIZZARE

- SERVIZIO
- RISPOSTA AL SERVIZIO
- ENTRAMBI GLI ALLIEVI A FONDOCAMPO

**N.B:** Nell'applicazione delle progressioni didattiche è opportuno integrare il metodo globale con il metodo analitico in base al livello di competenza degli allievi. Si ricordi che l'eccessiva frammentazione delle abilità tecniche non è una soluzione didatticamente corretta (in base al principio di specificità dell'apprendimento) per quanto nel breve periodo possa produrre risultati garantendo esperienze immediate di successo.

**N.B:** si ricordi che in tutte le esercitazioni proposte in fase di palleggio con l'insegnante, è opportuno che la palla sia messa in gioco sempre dall'allievo. La rimessa in gioco potrà essere effettuata dal basso o dall'alto a seconda del livello di competenza degli allievi.

**N.B:** nelle esercitazioni in cui l'insegnante fornisce la palla con la mano, l'allievo può colpire direttamente oppure afferrare la palla frontalmente con la racchetta e la mano libera per poi essere colpita preferibilmente in posizione affiancata rispetto alla rete. Lo stesso compito (afferrare e colpire) può essere svolto utilizzando due racchette.

## STRUTTURA DELLA LEZIONE

### FASE INTRODUTTIVA (mattina e pomeriggio)

- Accoglienza degli allievi.
- **Fase di attivazione** in cui gli allievi, attraverso dei giochi coordinativi familiarizzano con gli attrezzi e con lo spazio di gioco. Inoltre è opportuno proporre dei giochi in cui gli allievi possano comprendere le prime regole relativamente al numero di rimbalzi che la palla potrà effettuare nel campo.

### MATTINA (FASE CENTRALE)

- **Comprensione del gioco**  
Gli allievi provano ad applicare delle situazioni proposte dall'insegnante al fine di comprendere il concetto di scambio. In base al livello dell'allievo, l'insegnante dovrà prevedere delle esercitazioni di difficoltà differente (tennis con le mani, interattività con l'insegnante, scambio senza rete, etc.)
- Esercitazione sullo studio della palla, in cui gli allievi (sotto forma di gara) provano ad afferrare palle con traiettorie e direzioni differenti lanciate dall'insegnante o da un compagno.
- Servizio dal basso focalizzando l'attenzione su come rimettere la palla in gioco. In tale esercitazione, è opportuno che un allievo provi a rispondere (afferrando e colpendo o colpendo direttamente) in modo da introdurre tatticamente la situazione di gioco del servizio e della risposta. L'esercitazione può essere proposta anche con l'arto non dominante.

### MATTINA (FASE FINALE)

- **GARA A SQUADRE** che richiama gli obiettivi principali della lezione.

## 2^A E 3^A LEZIONE

### MINITENNIS LIVELLO "DELFINO" E "SUPER DELFINO"

#### APPLICAZIONE DEL PRINCIPIO DIDATTICO DI MULTILATERALITA'

##### OBIETTIVI MENTALI

- ACCOGLIENZA
- DIVERTIMENTO ED ENTUSIASMO
- AUTOEFFICACIA PERCEPITA (fissare obiettivi raggiungibili)
- EMULAZIONE

##### OBIETTIVI FISICI

- SVILUPPO DELLE CAPACITA' COORDINATIVE (equilibrio, combinazione motoria)
- COORDINAZIONE OCULO-MANUALE
- BILATERALITA'

##### OBIETTIVI TATTICI

- **COMPRESIONE DELLE REGOLE DI BASE DEL GIOCO:**
  - 1) SUPERARE L'OSTACOLO VERTICALE DELLA RETE
  - 2) CONCETTO DI SPAZIO "IN-OUT"
  - 3) DISCRIMINARE QUANDO COLPIRE A RIMBALZO E QUANDO COLPIRE AL VOLO
- **CONTROLLO, REGOLARITA'**

##### OBIETTIVI TECNICI

- **EQUILIBRIO** (azione degli arti inferiori)
- **MOVIMENTO ORIZZONTALE DELLA RACCHETTA** (impugnature adeguate e azione degli arti superiori)
- **AZIONE DELL'ARTO NON DOMINANTE** (combinazione di movimento degli arti superiori)

##### ABILITA' TECNICHE DA ANALIZZARE

- SERVIZIO (eseguito dal basso e dall'alto)
- DIRITTO
- ROVESCIO A DUE MANI

##### SITUAZIONI DI GIOCO DA ANALIZZARE

- SERVIZIO
- RISPOSTA AL SERVIZIO

**N.B.:** Nell'applicazione delle progressioni didattiche è opportuno integrare il metodo globale con il metodo analitico in base al livello di competenza degli allievi. Si ricordi che l'eccessiva frammentazione delle abilità tecniche non è una soluzione didatticamente corretta (in base al principio di specificità dell'apprendimento) per quanto nel breve periodo possa produrre risultati garantendo esperienze immediate di successo.

**N.B.:** si ricordi che in tutte le esercitazioni proposte in fase di palleggio con l'insegnante, è opportuno che la palla sia messa in gioco sempre dall'allievo. La rimessa in gioco potrà essere effettuata dal basso o dall'alto a seconda del livello di competenza degli allievi.

**N.B.:** nelle esercitazioni in cui l'insegnante fornisce la palla con la mano, l'allievo può colpire direttamente oppure afferrare la palla frontalmente con la racchetta e la mano libera per poi essere colpirla preferibilmente in posizione affiancata rispetto alla rete. Lo stesso compito (afferrare e colpire) può essere svolto utilizzando due racchette.

## 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 condizioni di equilibrio statico e dinamico. Può essere utile introdurre una forma di auto-palleggio ("self rally") attraverso la quale gli allievi, palleggiando di diritto e rovescio in forma autonoma, sviluppano le prime forme di interattività e nel contempo hanno l'opportunità di avvertire il timing tra il rimbalzo della palla sul terreno di gioco e la fase successiva di impatto.
- **Dimostrazione e spiegazione** degli obiettivi della lezione.

### MATTINA (FASE CENTRALE)

- **Comprensione della situazione di gioco**  
Gli allievi provano ad applicare la **situazione di gioco** prevista nella lezione (**servizio e risposta a servizio**). E' opportuno che l'insegnante proponga un gioco correlato al perseguimento di tale obiettivo.
- L'insegnante si posiziona nella stessa metà campo degli allievi e fornisce la palla con la mano disponendosi accanto agli allievi. Gli obiettivi da perseguire sono la comprensione del gioco e l'introduzione dell'abilità tecnica del diritto. Un allievo colpisce la palla e l'altro, posizionato nell'altra metà campo cerca di afferrarla all'interno di un cono o con le mani. L'obiettivo tattico principale è di superare la rete fornendo una palla comoda al proprio compagno in modo tale da consentirgli di afferrarla.
- L'esercitazione precedente sarà proposta utilizzando l'arto non dominante per l'esecuzione del diritto in modo da stimolare la bilateralità e creare le premesse per favorire l'apprendimento del rovescio a due mani.
- Servizio dal basso focalizzando l'attenzione su come rimettere la palla in gioco. In tale esercitazione, è opportuno che un allievo provi a rispondere (afferrando e colpendo o colpendo direttamente) in modo da introdurre tatticamente la **situazione di gioco del servizio e della risposta**. Se alcuni allievi fossero in grado di farlo, lo scambio potrebbe anche proseguire con un primo tentativo di palleggio.

### MATTINA (FASE FINALE)

- **GARA DEL BERSAGLIO** con rimessa in gioco dal basso eseguita con l'arto dominante e con l'arto non dominante.

### POMERIGGIO (FASE CENTRALE)

- **Comprensione della situazione di gioco (entrambi a fondo campo)**  
Esercitazione aperta (fase di prova) in forma ludica che sia correlata a tale situazione tattica.
- Esercitazione relativa all'abilità tecnica del servizio, in cui è opportuno focalizzare l'attenzione sull'equilibrio statico, sul lancio di palla e sul controllo dell'impugnatura. Gli obiettivi tattici da perseguire sono il controllo e la regolarità.
- L'insegnante fornisce la palla con la mano e gli allievi eseguono il rovescio a due mani con l'obiettivo tattico di inviare la palla oltre la rete e all'interno dello spazio di gioco. Gli obiettivi tecnici principali da perseguire sono l'acquisizione delle **impugnature e l'equilibrio**. A tal riguardo è molto importante la determinare una "neutral stance" prestando attenzione all'ampiezza della base d'appoggio.
- Esercitazione in fase di palleggio con l'insegnante, relativa alle abilità tecniche del diritto e del rovescio bimanuale.

### POMERIGGIO (FASE FINALE)

- **RECORD DI PALLEGGIO** (proporre a tal riguardo una gara a squadre con l'insegnante che partecipa attivamente all'applicazione del gioco).

## 4<sup>A</sup> E 5<sup>A</sup> LEZIONE

### MINITENNIS LIVELLO "DELFINO" E "SUPER DELFINO"

#### APPLICAZIONE DEL PRINCIPIO DIDATTICO DI MULTILATERALITA'

##### OBIETTIVI MENTALI

- ACCOGLIENZA
- DIVERTIMENTO ED ENTUSIASMO
- AUTOEFFICACIA PERCEPITA (fissare obiettivi raggiungibili)
- EMULAZIONE
- COLLABORAZIONE

##### OBIETTIVI FISICI

- SVILUPPO DELLE CAPACITA' COORDINATIVE (equilibrio, combinazione motoria, differenziazione)
- COORDINAZIONE OCULO-MANUALE
- BILATERALITA'

##### OBIETTIVI TATTICI

- **COMPRESIONE DELLE REGOLE DI BASE DEL GIOCO:**
  - 1) SUPERARE L'OSTACOLO VERTICALE DELLA RETE
  - 2) CONCETTO DI SPAZIO "IN-OUT"
  - 3) DISCRIMINARE QUANDO COLPIRE A RIMBALZO E QUANDO COLPIRE AL VOLO
- **CONTROLLO, REGOLARITA', PRECISIONE**
- **COMBINAZIONE DI AZIONI DI GIOCO** (associazione di colpi a rimbalzo con i colpi al volo)
- **INTERPRETAZIONE TATTICA DEL SERVIZIO**

##### OBIETTIVI TECNICI

- **EQUILIBRIO** (azione degli arti inferiori)
- **MOVIMENTO ORIZZONTALE DELLA RACCHETTA** (impugnatura adeguate e azione degli arti superiori)
- **AZIONE DELL'ARTO NON DOMINANTE** (combinazione di movimento degli arti superiori)
- **TIMING ESECUTIVO** (studio della palla, ampiezza della preparazione)

##### ABILITA' TECNICHE DA ANALIZZARE

- SERVIZIO (eseguito dal basso e dall'alto)
- DIRITTO
- ROVESCIO A DUE MANI
- VOLEE DI DIRITTO E DI ROVESCIO

##### SITUAZIONI DI GIOCO DA ANALIZZARE

- SERVIZIO
- RISPOSTA AL SERVIZIO
- APPROCCIO A RETE
- ENTRAMBI GLI ALLIEVI A FONDO CAMPO

**N.B:** Per semplificare il compito, le esercitazioni in palleggio tra allievi, inizialmente potranno essere eseguite con la modalità dell'afferrare e colpire. Nelle esercitazioni in palleggio tra allievo e insegnante, è opportuno che quest'ultimo ammortizzi e colpisca in modo da facilitare il timing esecutivo dell'allievo in relazione al movimento di preparazione.

## 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 condizioni di equilibrio statico e dinamico. L'insegnante può introdurre una forma di palleggio verso l'alto e verso il basso con gli allievi che provano a modificare di volta in volta la posizione della mano sul manico in modo tale da acquisire consapevolezza delle varie impugnature.
- Fase interattiva tra l'insegnante e gli allievi in cui il primo fornisce la palla con la mano mentre gli allievi provano a colpirla alternando il diritto e il rovescio a due mani.
- **Dimostrazione e spiegazione** degli obiettivi della lezione.

### MATTINA (FASE CENTRALE)

- **Comprensione della situazione di gioco**  
Gli allievi provano ad applicare la **situazione di gioco** prevista nella lezione (**approccio a rete**). E' opportuno che l'insegnante proponga un gioco correlato al perseguimento di tale obiettivo.
- L'insegnante fornisce la palla con la mano e gli allievi alternano la volée di diritto e di rovescio. La volée dovrà essere eseguita in condizioni di equilibrio statico, con un movimento di preparazione breve in modo che la mano sia la principale componente di controllo e di spinta. La volée di rovescio inizialmente potrà essere eseguita a due mani, prestando attenzione a staccare la mano non dominante dal manico nel finale di movimento.
- Ripresa tecnica del servizio prestando particolare attenzione al lancio di palla (altezza e direzione) e al movimento di pronazione dell'avambraccio. Si ricordi di far posizionare sempre un allievo dall'altra parte del campo in modo che provi a rispondere al servizio.
- Combinazione di servizio e volée. Per facilitare il compito è opportuno che il servizio sia eseguito in una posizione piuttosto ravvicinata rispetto alla rete.

### MATTINA (FASE FINALE)

- **GARA A SQUADRE** richiamando gli obiettivi e le azioni di gioco proposte durante la lezione.

### POMERIGGIO (FASE CENTRALE)

- **Comprensione della situazione di gioco** (**approccio a rete dell'avversario**)  
Esercitazione aperta (fase di prova) in forma ludica che sia correlata a tale situazione tattica.
- Esercitazione relativa alla combinazione di abilità tecniche. L'insegnante fornisce la palla con la mano e l'allievo esegue alternativamente il diritto e il rovescio a due mani con l'obiettivo di inviare la palla in direzione di un compagno che, posizionato a rete, ha il compito di eseguire una volée di diritto o di rovescio. L'attenzione dovrà essere focalizzata in primo luogo sul controllo e sarà opportuno richiamare gli obiettivi tecnici definiti nelle lezioni precedenti sui colpi a rimbalzo e i colpi al volo.
- Esercitazione in palleggio con l'insegnante il quale adotterà la modalità esecutiva dell'ammortizzare e colpire. L'allievo esegue il diritto e il rovescio a due mani e dovrà concludere sempre il palleggio con l'esecuzione di un colpo a volo.
- Esercitazione in fase di palleggio tra allievi con la modalità esecutiva dell'afferrare e colpire. L'insegnante può proporre una gara di palleggio in cui si ottiene un punto ogni qualvolta la coppia di allievi riesce ad effettuare 5 palleggi.

### POMERIGGIO (FASE FINALE)

- **PARTITA** utilizzando la modalità esecutiva dell'afferrare e colpire.

## 6^ E 7^ LEZIONE

### MINITENNIS LIVELLO "DELFINO" E "SUPER DELFINO"

#### APPLICAZIONE DEL PRINCIPIO DIDATTICO DI MULTILATERALITA'

##### OBIETTIVI MENTALI

- ACCOGLIENZA
- DIVERTIMENTO ED ENTUSIASMO
- AUTOEFFICACIA PERCEPITA (fissare obiettivi raggiungibili)
- EMULAZIONE
- **MOTIVAZIONE** (confrontarsi con sé stessi e con un compagno)

##### OBIETTIVI FISICI

- SVILUPPO DELLE CAPACITA' COORDINATIVE (equilibrio, combinazione motoria, differenziazione)
- COORDINAZIONE OCULO-MANUALE
- BILATERALITA'

##### OBIETTIVI TATTICI

- **CONTROLLO, REGOLARITA', PRECISIONE**
- **COMBINAZIONE DI AZIONI DI GIOCO** (associazione di colpi a rimbalzo con i colpi al volo)
- **INTERPRETAZIONE TATTICA DEL SERVIZIO**
- **INTERPRETAZIONE TATTICA DELLA RISPOSTA AL SERVIZIO**

##### OBIETTIVI TECNICI

- **EQUILIBRIO** (azione degli arti inferiori)
- **MOVIMENTO ORIZZONTALE DELLA RACCHETTA** (impugnature adeguate e azione degli arti superiori)
- **AZIONE DELL'ARTO NON DOMINANTE** (combinazione di movimento degli arti superiori)
- **TIMING ESECUTIVO** (studio della palla, ampiezza della preparazione)

##### ABILITA' TECNICHE DA ANALIZZARE

- SERVIZIO (eseguito dal basso e dall'alto)
- DIRITTO
- ROVESCIO A DUE MANI
- ROVESCIO A UNA MANO
- VOLEE DI DIRITTO E DI ROVESCIO

##### SITUAZIONI DI GIOCO DA ANALIZZARE

- SERVIZIO
- RISPOSTA AL SERVIZIO
- APPROCCIO A RETE
- ENTRAMBI GLI ALLIEVI A FONDO CAMPO

**N.B:** durante le partite l'insegnante potrà cominciare a fornire alcune indicazioni tattiche elementari che possano stimolare il processo di scelta da parte degli allievi.

## STRUTTURA DELLA LEZIONE

### FASE INTRODUTTIVA (mattina e pomeriggio)

- **Accoglienza** degli allievi.
- **Fase di attivazione** in cui gli allievi, divisi a coppie, provano ad eseguire una serie di palleggi in posizione ravvicinata rispetto alla rete.
- Fase interattiva tra l'insegnante e gli allievi in cui il primo fornisce la palla con la mano e gli allievi provano a colpirla effettuando due colpi di diritto e due colpi di rovescio. I colpi di diritto dovranno essere eseguiti modificando la stance (neutral-open) mentre i colpi di rovescio dovranno essere eseguiti alternando il rovescio bimanuale e il rovescio a una mano.
- **Dimostrazione e spiegazione** degli obiettivi della lezione

### MATTINA (FASE CENTRALE)

- **Comprensione della situazione di gioco**  
Gli allievi provano ad applicare attraverso un'esercitazione aperta proposta in forma ludica, la situazione di gioco più rilevante della lezione (risposta al servizio).
- Esercitazione sulla risposta al servizio. L'insegnante effettua un servizio a bassa velocità e l'allievo esegue una risposta focalizzando l'attenzione prevalentemente sul controllo e la regolarità. L'insegnante di volta in volta chiederà all'allievo di diversificare la stance e la tipologia di rovescio (a una mano e due mani).
- Palleggio fondo-rete con l'insegnante e tra gli allievi richiamando gli obiettivi tecnico-tattici evidenziati nelle lezioni precedenti in relazione ai colpi a rimbalzo e al volo.
- Esercitazione in fase di palleggio tra allievi focalizzando l'attenzione sul controllo, la regolarità e la precisione. A tal riguardo è opportuno definire un target all'interno del quale dovrà essere inviata la palla.

### MATTINA (FASE FINALE)

- PARTITA richiamando gli obiettivi e le azioni di gioco proposte durante la lezione.

### POMERIGGIO (FASE CENTRALE)

- **Comprensione della situazione di gioco (approccio a rete)**  
Esercitazione aperta in forma ludica (fase di prova) che sia correlata a tale situazione tattica.
- Ripresa tecnica del servizio. In primo luogo è opportuno consolidare gli obiettivi tecnici definiti durante le lezioni precedenti, (equilibrio, impugnatura, lancio di palla). Come competenza aggiuntiva, l'insegnante interverrà sulla fase di caduta verticale dell'attrezzo prestando particolare attenzione all'orientamento del palmo della mano e all'angolazione assunta dalla racchetta rispetto al terreno. Ogni allievo dovrà assumere una posizione più o meno distante dalla rete, in relazione al livello di competenza acquisito. Si ricordi che l'esercitazione dovrà essere associata alla risposta al servizio in modo da non dissociare la parte tecnica dalla comprensione tattica della situazione di gioco correlata al servizio.
- Esercitazione in fase di palleggio combinando i colpi a rimbalzo con quelli al volo. In particolare, a seguito di una palla più corta gli allievi dovranno effettuare un approccio a rete e continuare lo scambio attraverso l'esecuzione delle volée.
- Esercitazione in palleggio fondo-rete tra allievi i quali avranno l'obbligo di invertire la loro posizione ogni volta che commetteranno un errore.

### POMERIGGIO (FASE FINALE)

- GARA DEL BERSAGLIO relativa all'abilità tecnica del servizio con l'obiettivo di colpire target posizionati in settori differenti del campo.



## 8<sup>A</sup> E 9<sup>A</sup> LEZIONE

### MINITENNIS LIVELLO "DELFINO" E "SUPER DELFINO"

#### APPLICAZIONE DEL PRINCIPIO DIDATTICO DI MULTILATERALITA'

##### OBIETTIVI MENTALI

- ACCOGLIENZA
- DIVERTIMENTO ED ENTUSIASMO
- AUTOEFFICACIA PERCEPITA (fissare obiettivi raggiungibili)
- EMULAZIONE
- MOTIVAZIONE (confrontarsi con sé stesso e con un compagno)
- **MEMORIA E APPRENDIMENTO** (porsi degli obiettivi, provare e riprovare più volte per imparare)

##### OBIETTIVI FISICI

- SVILUPPO DELLE CAPACITA' COORDINATIVE (equilibrio, combinazione motoria, differenziazione reazione, orientamento spazio-temporale)
- BILATERALITA'

##### OBIETTIVI TATTICI

- CONTROLLO, REGOLARITA', PRECISIONE
- COMBINAZIONE DI AZIONI DI GIOCO (associazione di colpi a rimbalzo con i colpi al volo)
- INTERPRETAZIONE TATTICA DEL SERVIZIO
- INTERPRETAZIONE TATTICA DELLA RISPOSTA AL SERVIZIO
- INTRODUZIONE DELLA DIREZIONE DI PALLA

##### OBIETTIVI TECNICI

- **EQUILIBRIO** (azione degli arti inferiori, tecnica degli spostamenti)
- **MOVIMENTO ORIZZONTALE DELLA RACCHETTA** (impugnature adeguate e azione degli arti superiori)
- **AZIONE DELL'ARTO NON DOMINANTE** (combinazione di movimento degli arti superiori)
- **TIMING ESECUTIVO** (studio della palla, ampiezza della preparazione)

##### ABILITA' TECNICHE DA ANALIZZARE

- SERVIZIO (eseguito dal basso e dall'alto)
- DIRITTO
- ROVESCIO A DUE MANI
- ROVESCIO A UNA MANO
- VOLEE DI DIRITTO E DI ROVESCIO

##### SITUAZIONI DI GIOCO DA ANALIZZARE

- SERVIZIO
- RISPOSTA AL SERVIZIO
- APPROCCIO A RETE
- ENTRAMBI GLI ALLIEVI A FONDO CAMPO

## STRUTTURA DELLA LEZIONE

### FASE INTRODUTTIVA (mattina e pomeriggio)

- **Accoglienza** degli allievi.
- **Fase di attivazione** in cui gli allievi divisi a coppie provano a giocare delle partite con schemi tattici differenziati proposti di volta in volta dall'insegnante (servizio e volée, scambio da fondo campo, approccio a rete)
- Fase interattiva tra l'insegnante e gli allievi sulla **ricerca di palla laterale e verticale**. L'insegnante fornirà la palla con la mano e stimolerà la ricerca di palla (equilibrio dinamico) in modo che gli allievi possano eseguire sia spostamenti laterali che spostamenti in avanti.
- **Dimostrazione e spiegazione** degli obiettivi della lezione

### MATTINA (FASE CENTRALE)

- **Comprensione della situazione di gioco**  
Gli allievi provano ad applicare attraverso un'esercitazione aperta proposta in forma ludica, la situazione di gioco più rilevante della lezione (entrambi a fondo campo)
- Esercitazione randomizzata sulla percezione della direzione di palla. In fase di palleggio con l'insegnante, l'allievo dovrà individuare la direzione della palla in arrivo attraverso un segnale vocale ("diritto o rovescio") e muoversi in direzione della stessa prevalentemente attraverso una ricerca di palla laterale.
- Esercitazione randomizzata in palleggio con l'insegnante, in cui l'allievo posizionato a rete dovrà eseguire la volée di diritto e di rovescio dopo aver riconosciuto la direzione della palla in arrivo. In tale fase, l'eventuale imprecisione tecnica non deve essere considerata come un regresso in termini di apprendimento, in quanto l'imprevedibilità dello stimolo comporta un timing più complesso rispetto a quanto proposto nelle lezioni precedenti.
- Esercitazione in fase di palleggio di rovescio con l'insegnante e tra allievi con il compito di eseguire alternativamente il rovescio a una mano e il rovescio a due mani.

### MATTINA (FASE FINALE)

- PARTITA richiamando gli obiettivi e le azioni di gioco proposte durante la lezione.

### POMERIGGIO (FASE CENTRALE)

- **Comprensione della situazione di gioco (servizio e risposta)**  
Esercitazione aperta in forma ludica (fase di prova) che sia correlata a tale situazione tattica.
- Esercitazione seriale (l'allievo dovrà alternare il diritto e il rovescio) sulla percezione della profondità del rimbalzo. In fase di palleggio con l'insegnante l'allievo dovrà individuare la profondità della palla in arrivo attraverso un segnale vocale ("lunga o corta") e muoversi in direzione della stessa effettuando all'occorrenza una ricerca di palla verticale. L'insegnante potrà fornire alcuni feedback anche su come allontanarsi dalla palla a seguito di un colpo più lungo.
- Esercitazione a blocchi di diritto e di rovescio in cui, in fase di palleggio con l'insegnante, gli allievi dovranno inviare la palla in corrispondenza di alcuni riferimenti posti a terra dall'insegnante (si ricordi di fissare un target piuttosto ampio) che possano stimolare la variazione della direzione di palla.
- Esercitazione sul servizio e sulla risposta con diversificazione delle angolazioni. A tal riguardo è opportuno tracciare il campo relativo al livello super-delfino in modo da stimolare la variazione delle direzioni.

### POMERIGGIO (FASE FINALE)

- PARTITA in cui l'insegnante valuta individualmente il livello di apprendimento di quanto proposto nell'ambito della presente lezione e nell'ambito delle lezioni precedenti.



## 10<sup>A</sup> E 11<sup>A</sup> LEZIONE

### MINITENNIS LIVELLO "DELFINO" E "SUPER DELFINO"

#### APPLICAZIONE DEL PRINCIPIO DIDATTICO DI MULTILATERALITA'

##### OBIETTIVI MENTALI

- ACCOGLIENZA
- DIVERTIMENTO ED ENTUSIASMO
- AUTOEFFICACIA PERCEPITA (fissare obiettivi raggiungibili)
- MOTIVAZIONE
- MEMORIA E APPRENDIMENTO
- **VOLITIVITA'** (applicazione e perseguimento degli obiettivi)

##### OBIETTIVI FISICI

- SVILUPPO DELLE CAPACITA' COORDINATIVE (equilibrio, combinazione motoria, differenziazione reazione, orientamento spazio-temporale)
- BILATERALITA'

##### OBIETTIVI TATTICI

- CONTROLLO, REGOLARITA', PRECISIONE
- COMBINAZIONE DI AZIONI DI GIOCO (associazione di colpi a rimbalzo con i colpi al volo)
- INTERPRETAZIONE TATTICA DEL SERVIZIO
- INTERPRETAZIONE TATTICA DELLA RISPOSTA AL SERVIZIO
- DIREZIONE DI PALLA
- INTRODUZIONE DEL PROCESSO DI SCELTA TATTICA

##### OBIETTIVI TECNICI

- **EQUILIBRIO** (azione degli arti inferiori, tecnica degli spostamenti)
- **MOVIMENTO ORIZZONTALE DELLA RACCHETTA** (impugnatura adeguate e azione degli arti superiori)
- **AZIONE DELL'ARTO NON DOMINANTE** (combinazione di movimento degli arti superiori)
- **TIMING ESECUTIVO** (studio della palla, ampiezza della preparazione)
- **TRASFERIMENTO DEL PESO DEL CORPO** (ampiezza della base di appoggio, stance)

##### ABILITA' TECNICHE DA ANALIZZARE

- SERVIZIO (eseguito dal basso e dall'alto)
- DIRITTO
- ROVESCIO A DUE MANI
- ROVESCIO A UNA MANO
- VOLEE DI DIRITTO E DI ROVESCIO
- SMASH

##### SITUAZIONI DI GIOCO DA ANALIZZARE

- SERVIZIO
- RISPOSTA AL SERVIZIO
- APPROCCIO A RETE
- ENTRAMBI GLI ALLIEVI A FONDO CAMPO

## STRUTTURA DELLA LEZIONE

### FASE INTRODUTTIVA (mattina e pomeriggio)

- **Accoglienza** degli allievi.
- **Fase di attivazione** in cui gli allievi effettuano inizialmente dei palleggi al volo per poi proseguire lo scambio da fondo campo con l'obiettivo di modificare la direzione di palla su indicazione dell'insegnante.
- Fase interattiva tra l'insegnante e gli allievi sulla **ricerca di palla**. L'insegnante fornisce la palla con la mano e gli allievi eseguono prima colpi a rimbalzo a seguito di spostamenti laterali e successivamente colpi al volo con spostamenti in avanti. È opportuno introdurre il trasferimento del peso del corpo e l'esecuzione dei passi di recupero.
- **Dimostrazione e spiegazione** degli obiettivi della lezione.

### MATTINA (FASE CENTRALE)

- **Comprensione della situazione di gioco**  
Gli allievi provano ad applicare attraverso un'esercitazione aperta proposta in forma ludica, la situazione di gioco più rilevante della lezione (situazione tattica correlata alla scelta delle direzioni)
- Esercitazione in palleggio in cui lo scambio ha inizio con il servizio e la risposta al servizio. L'obiettivo tattico principale dell'esercizio è la scelta della direzione di palla.
- Esercitazione seriale in palleggio con l'insegnante, relativa ai colpi al volo. Gli allievi eseguono le volée partendo da una posizione che consenta loro di trasferire il peso del corpo in avanti combinando tale azione con l'estensione del gomito e il conseguente movimento orizzontale dell'attrezzo.
- Esercitazione seriale in palleggio con l'insegnante, relativa ai colpi a rimbalzo. Gli obiettivi principali da perseguire sono il trasferimento del peso del corpo e il timing esecutivo in relazione alla parte tecnica, il controllo e la regolarità per quanto concerne la parte tattica.

### MATTINA (FASE FINALE)

- **PARTITA** con l'obbligo di approccio a rete a seguito di una situazione tatticamente favorevole.

### POMERIGGIO (FASE CENTRALE)

- **Comprensione della situazione di gioco (approccio a rete)**  
Esercitazione aperta in forma ludica (fase di prova) che sia correlata a tale situazione tattica.
- Esercitazione combinata sul servizio e smash. L'insegnante fornisce la palla con la mano e l'allievo allontanandosi progressivamente dalla rete esegue due smash e un servizio. Per quanto concerne lo smash l'insegnante focalizzerà l'attenzione sulla ricerca di palla e sull'ampiezza della preparazione.
- Esercitazione in palleggio con l'insegnante in cui l'obiettivo principale è quello di riconoscere la situazione di gioco. L'allievo dopo aver eseguito una serie di colpi a rimbalzo, **deve scegliere quando effettuare la fase di attacco** attraverso un colpo di approccio a rete. A seguito di tale azione tattica giocherà il punto contro l'insegnante il quale favorirà sia l'esecuzione delle volée che dello smash.
- Esercitazione sotto forma di gara sulla risposta al servizio in cui l'insegnante serve in differenti direzioni e l'allievo ha il compito di rispondere effettuando un approccio a rete. Pertanto il punto dovrà essere vinto attraverso l'esecuzione di un colpo al volo.

### POMERIGGIO (FASE FINALE)

- **PARTITA** in cui l'insegnante valuta individualmente il livello di apprendimento di quanto proposto nell'ambito della presente lezione e nell'ambito delle lezioni precedenti.

## 12<sup>A</sup> E 13<sup>A</sup> LEZIONE

### **MINITENNIS LIVELLO "DELFINO" E "SUPER DELFINO"**

#### APPLICAZIONE DEL PRINCIPIO DIDATTICO DI **MULTILATERALITA'**

##### **OBIETTIVI MENTALI**

- ACCOGLIENZA
- DIVERTIMENTO ED ENTUSIASMO
- AUTOEFFICACIA PERCEPITA (fissare obiettivi raggiungibili)
- MOTIVAZIONE
- MEMORIA E APPRENDIMENTO
- VOLITIVITA' (applicazione e perseguimento degli obiettivi)

##### **OBIETTIVI FISICI**

- SVILUPPO DELLE CAPACITA' COORDINATIVE (equilibrio, combinazione motoria, differenziazione reazione, orientamento spazio-temporale)
- BILATERALITA'

##### **OBIETTIVI TATTICI**

- CONTROLLO, REGOLARITA', PRECISIONE
- COMBINAZIONE DI AZIONI DI GIOCO (associazione di colpi a rimbalzo con i colpi al volo)
- INTERPRETAZIONE TATTICA DEL SERVIZIO
- INTERPRETAZIONE TATTICA DELLA RISPOSTA AL SERVIZIO
- DIREZIONE e PROFONDITA' DI PALLA
- INTRODUZIONE DEL PROCESSO DI SCELTA TATTICA

##### **OBIETTIVI TECNICI**

- EQUILIBRIO (azione degli arti inferiori, tecnica degli spostamenti)
- MOVIMENTO ORIZZONTALE DELLA RACCHETTA (impugnatura adeguate e azione degli arti superiori)
- AZIONE DELL'ARTO NON DOMINANTE (combinazione di movimento degli arti superiori)
- TIMING ESECUTIVO (studio della palla, ampiezza della preparazione)
- TRASFERIMENTO DEL PESO DEL CORPO (ampiezza della base di appoggio, stance)

##### **ABILITA' TECNICHE DA ANALIZZARE**

- SERVIZIO (eseguito dal basso e dall'alto)
- DIRITTO
- ROVESCIO A DUE MANI
- ROVESCIO A UNA MANO
- VOLEE DI DIRITTO E DI ROVESCIO
- SMASH

##### **SITUAZIONI DI GIOCO DA ANALIZZARE**

- SERVIZIO
- RISPOSTA AL SERVIZIO
- APPROCCIO A RETE
- ENTRAMBI GLI ALLIEVI A FONDO CAMPO

## **STRUTTURA DELLA LEZIONE**

### **FASE INTRODUTTIVA (mattina e pomeriggio)**

- **Accoglienza** degli allievi.
- **Fase di attivazione** in cui gli allievi divisi a coppie, effettuano dei palleggi con palla rimessa in gioco mediante il servizio eseguito dall'alto, combinando tutte le abilità tecniche apprese.
- Fase interattiva tra l'insegnante e gli allievi sulla **ricerca di palla**. L'insegnante fornisce la palla con la mano stimolando la ricerca di palla laterale, la ricerca di palla verticale e l'azione di allontanamento dalla palla mediante gli spostamenti indietro. Si ricordi che ogni ripetizione dovrà essere associata all'esecuzione dei passi di recupero. E' opportuno far eseguire sia colpi a rimbalzo che colpi a l volo.
- **Dimostrazione e spiegazione** degli obiettivi della lezione.

### **MATTINA (FASE CENTRALE)**

(lavoro a stazioni proposto attraverso esercitazioni in fase di palleggio)

- Esercitazione in fase di palleggio tra allievi sulla scelta della direzione. In base alla palla in arrivo gli allievi dovranno scegliere la direzione di palla inviando la stessa in corrispondenza di alcuni riferimenti che indichino la parte centrale del campo, l'angolazione diagonale e lungolinea.
- Esercitazione variata in fase palleggio tra allievi sulla profondità di palla. Gli allievi dovranno scegliere quando inviare la palla prima e oltre un riferimento che divide la metà campo di ogni allievo in due zone di pari dimensioni. A seguito di una palla più corta lo scambio può proseguire attraverso un palleggio fondo-rete.
- Esercitazione in fase di palleggio tra allievi sul calcolo della direzione e della traiettoria. L'allievo dovrà indicare ad alta voce prima del rimbalzo, la direzione e la profondità della palla in arrivo. L'insegnante può prevedere una gara a punti in cui assegna un punto ogni qualvolta l'allievo svolge con successo il compito associato alla percezione visiva.

**N.B:** è molto importante che, in tutte le esercitazioni sopra indicate, l'insegnante svolga un ruolo attivo per facilitare il perseguimento degli obiettivi indicati.

### **FASE FINALE**

- **PARTITA** con applicazione degli obiettivi tattici associati alle esercitazioni proposte durante la lezione.

### **POMERIGGIO (FASE CENTRALE)**

(lavoro a stazioni proposto attraverso le partite)

- Partita con tre palle di servizio a disposizione. Il punto ottenuto direttamente con il servizio, vale doppio.
- Partita in cui il punto ottenuto direttamente con la risposta al servizio vale doppio.
- Partita con obbligo di discesa a rete sulla palla più corta (a tal riguardo disporre dei riferimenti che possano indicare la zona di attacco). I punti ottenuti mediante un colpo al volo, mediante un passante o un lob valgono doppio.
- Partita in cui il punto ha inizio dopo aver effettuato almeno 4 palleggi senza commettere errori.

**N.B:** è opportuno che tutte le partite siano giocate nel campo del livello super-delfino con il servizio effettuato dall'alto. Per quanto concerne la seconda palla di servizio gli allievi che presentano minori competenze possono effettuare il servizio dal basso.