



# CENTRI ESTIVI 2018

## Programma

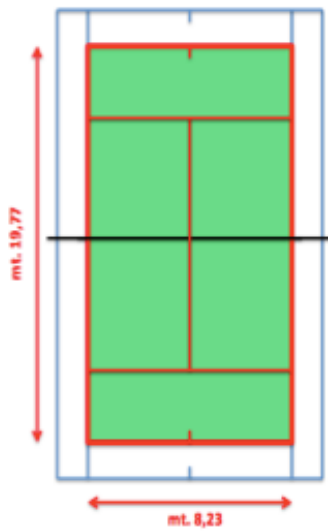
Fase di Perfezionamento

**LIVELLO COCCODRILLO**





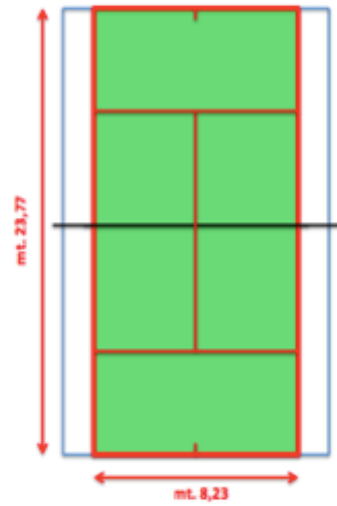
### Livello Coccodrillo



**DA JUNIOR A NORMALE**



### Livello Super Coccodrillo



mt. 19,77

mt. 8,23

mt. 23,77

mt. 8,23

## STRUTTURA GENERALE DELLA LEZIONE

### MINITENNIS LIVELLO "COCCODRILLO" E "SUPER COCCODRILLO"

#### 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 e STRATEGICI

##### 4) OBIETTIVI TECNICI e BIOMECCANICI

#### APPLICAZIONE DEL "GAME BASED APPROACH"

L'approccio didattico basato sul gioco prevede una struttura di lezione in cui le situazioni aperte a carattere tattico sono sempre antecedenti rispetto alle situazioni chiuse a carattere tecnico. Si ritiene che questa sia la soluzione didattica più adeguata poiché in tal modo il lavoro sulla parte tecnica può essere funzionale alle difficoltà applicative che l'insegnante ha riscontrato in fase di gioco. Così procedendo, si avrà da un lato l'opportunità di integrare al meglio gli aspetti tecnico-biomeccanici con quelli tattico-strategici e dall'altro sarà possibile prevedere degli interventi di tipo individuale che potranno rendere l'approccio didattico più flessibile e funzionale a soddisfare le caratteristiche specifiche di ogni allievo. L'unica limitazione di tale approccio didattico è che per essere applicato al meglio richiede competenze. Pertanto qualora l'obiettivo tattico della lezione fosse quello di creare un'apertura di campo laterale e per il perseguimento di tale obiettivo fosse necessario l'utilizzo delle rotazioni in top-spin, nel caso in cui l'allievo non avesse ancora tale competenza tecnica sarebbe davvero molto difficile l'applicazione del compito assegnato. In tal caso la situazione chiusa (volta all'acquisizione di competenze) potrebbe precedere quella aperta. Allo stesso modo qualora a seguito dello sviluppo di una situazione aperta l'insegnante riscontrasse delle problematiche tecniche limitanti l'applicazione degli obiettivi tattici, potrebbe decidere nella lezione successiva di dedicare più tempo alla situazione chiusa per intervenire a livello correttivo con un numero di ripetizioni che possa favorire il processo di trasformazione.

#### INTEGRAZIONE DI TATTICA e STRATEGIA

La progressione didattica che proponiamo per lo sviluppo dei processi tattico-strategici si articola in quattro fasi correlate alla progressiva acquisizione di competenze nell'ambito del percorso formativo:

**1) LA PALLA** = l'allievo in una prima fase di apprendimento focalizza buona parte della sua attenzione sulla palla da colpire e difficilmente riesce a distogliere l'attenzione da tale compito motorio, proiettando la stessa sull'analisi della situazione tattica.

**2) IL CAMPO** = unitamente all'obiettivo di colpire, è fondamentale che l'allievo provi a inviare la palla all'interno del campo comprendendo quindi il significato del gioco. L'alternativa sarebbe quella di curare unicamente il gesto tecnico disinteressandosi del risultato dell'azione.

**3) IL GIOCATORE** = la competenza successiva è l'analisi, da parte del giocatore, della situazione tattica. Ciò comporta l'attivazione di processi cognitivi che comportino l'abilità di scegliere in base alla situazione di gioco. La tecnica pertanto sarà funzionale ad applicare quanto è stato processato a livello mentale in relazione agli aspetti di tipo tattico.

**4) L'AVVERSAIO** = la competenza finale da acquisire è l'applicazione degli aspetti tecnico-tattici e dei propri punti di forza (a tal riguardo nel corso del tempo si potrà parlare anche di tipologia di giocatore) in funzione dell'avversario. In tal caso l'attenzione si focalizza più su aspetti di tipo strategico.

## ESEMPIO DI STRUTTURA DELLA LEZIONE

### FASE INTRODUTTIVA (ATTIVAZIONE)

**1) Esercitazioni in fase di palleggio** focalizzando l'attenzione in primo luogo sugli obiettivi tattici relativi alla fase del perfezionamento come la consistenza, la profondità, le angolazioni, le rotazioni ecc.

Per quanto concerne la parte tecnica è importante dare valenza all'azione dinamica degli arti inferiori integrata con un'adeguata tecnica degli spostamenti. Altrettanto importante è la stabilità del tronco (nella posizione di partenza e nella fase esecutiva) che incide sull'equilibrio corporeo e sulla produzione di energia. Per quanto concerne l'azione degli arti superiori assume particolare significato la decontrazione e la simmetria d'azione tra arto dominante e arto non dominante. Inoltre fin dalla fase di attivazione è importante curare l'ampiezza dei movimenti prodotti dagli arti superiori, che è di grande rilevanza per la produzione di energia.

**2) Esercitazioni attivanti** 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 in primo luogo deve essere riferita alla situazione di gioco e agli obiettivi tattico-strategici da perseguire. Successivamente l'insegnante potrà evidenziare anche alcuni aspetti a carattere tecnico-biomeccanico, funzionali all'applicazione degli obiettivi della lezione. Si ricordi che la spiegazione deve essere piuttosto concisa e volta a rinforzare quanto è stato evidenziato a livello dimostrativo.

### FASE CENTRALE (applicazione del "game based approach")

#### 1) Assegnazione del compito

In primo luogo l'insegnante dovrà assegnare un compito tattico, definendo una situazione di gioco nell'ambito della quale dovranno essere perseguiti alcuni obiettivi. Il compito dovrà essere adatto al livello di competenza degli allievi che compongono il gruppo di lavoro.

#### 2) Fase di osservazione e valutazione

L'insegnante propone una situazione aperta o semi-aperta (volendo anche sotto forma di gara) nella quale dovranno essere applicati degli schemi di gioco correlati agli obiettivi della lezione. Si ricordi che le situazioni semi-aperte presuppongono che si parta da situazioni più chiuse (ad esempio scambio sulla diagonale del diritto) che nel corso dell'esercitazione si possano trasformare in situazioni reali di gioco. In tale fase l'insegnante osserva e valuta l'applicazione del compito, gli eventuali errori di scelta e le eventuali carenze tecniche che possono comportare limitazioni di tipo tattico.

#### 3) Fase di intervento

L'insegnante, in base al riscontro ricevuto dall'analisi svolta nella fase precedente, propone una situazione chiusa relativa a un aspetto tecnico o tattico in modo da favorire un processo correttivo o semplicemente garantire l'acquisizione di una nuova competenza. Tale fase può richiedere del tempo (necessario per consolidare il processo correttivo) e a tal riguardo l'insegnante potrebbe decidere di orientare la lezione successiva sulle problematiche riscontrate o semplicemente potrebbe decidere di partire da situazioni di gioco chiuse piuttosto che aperte.

#### 4) Fase di verifica

L'insegnante termina il lavoro proponendo una situazione aperta (sotto forma di gara) riprendendo le tematiche affrontate durante la lezione e chiedendone l'applicazione in un contesto reale di gioco. In tale fase è importante verificare le competenze acquisite e l'abilità dell'allievo di trasformare in partita quanto evidenziato nella situazione chiusa. L'insegnante riceverà anche un riscontro sull'attuale livello di competenza tattica, tecnica, fisica e mentale degli allievi e potrà decidere, nell'ambito della proposta didattica multilaterale, come distribuire la pratica del lavoro in base alle competenze di ogni singolo allievo. E' anche un'occasione utile per cominciare a redigere alcune schede individuali di valutazione dell'atleta, basate su quanto osservato in fasi reali di gioco e quindi soggette a un riscontro più realistico e rilevante rispetto ad un'analisi correlata alla semplice valutazione di gesti tecnici o di aspetti tattici applicati in situazioni chiuse.

**N.B:** in base al tempo a disposizione, in ogni lezione l'insegnante potrà proporre più situazioni di gioco (rispetto a quelle indicate nel programma) correlate agli obiettivi principali da perseguire.

## 1^ LEZIONE

### LIVELLO "COCCODRILLO" e SUPER COCCODRILLO

#### APPLICAZIONE DEL PRINCIPIO DIDATTICO DI MULTILATERALITA'

##### OBIETTIVI MENTALI

- MOTIVAZIONE AL SUCCESSO
- RESPIRAZIONE: ATTIVANTE E DISATTIVANTE
- ATTENZIONE (flessibilità dell'attenzione)

##### OBIETTIVI FISICI

- INCREMENTO DELLE CAPACITA' COORDINATIVE
- SVILUPPO DELLE CAPACITA' ORGANICO-MUSCOLARI (forza, rapidità/velocità, resistenza)
- LATERALITA'

##### OBIETTIVI TATTICI

- **CONSISTENZA**  
(regolarità, precisione, margine di errore)
- **ANGOLAZIONI**  
(scelta della direzione in relazione alla situazione tattica)
- **INTERPRETAZIONE TATTICA DEI COLPI DI INIZIO GIOCO**  
(atteggiamento tattico pro-attivo)

##### OBIETTIVI TECNICI

- **EQUILIBRIO** (azione degli arti inferiori)
- **TRASLAZIONE e ROTAZIONE**  
(tecnica della "fissazione oculare")
- **MOVIMENTO ORIZZONTALE e VERTICALE DELLA RACCHETTA**  
(ordine sequenziale dei segmenti corporei)

##### 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**
- FASI TATTICHE DI ATTACCO E DI DIFESA

**N.B:** Un obiettivo tattico di centrale importanza, per quanto concerne la fase di perfezionamento, è associato alla **consistenza** che rappresenta una combinazione ottimale di controllo, regolarità e precisione. Un aspetto tattico piuttosto rilevante da associare alla consistenza è il **margine di errore** da intendere come l'abilità del giocatore di produrre scelte con un coefficiente di rischio medio-basso in ossequio a quello che possiamo definire il "tennis percentuale".

**N.B:** l'obiettivo tecnico del **movimento orizzontale e verticale della racchetta**, affinché possa essere perseguito al meglio, necessita di un lavoro specifico sull'ordine sequenziale delle contrazioni muscolari. In particolare durante la fase di accelerazione delle varie abilità tecniche, l'energia prodotta dai segmenti della parte superiore del corpo dovrà essere trasferita in pochi millisecondi dal braccio all'avambraccio e successivamente alla mano. Nel momento in cui la mano interviene nell'applicazione della forza, si genera un movimento di flessione che comporta un cambiamento di piano dell'attrezzo e una modificazione della traiettoria assunta dallo stesso nell'ultima parte dello swing (orizzontale/verticale). Tale azione consente di produrre velocità lineare ma anche rotazione di palla con evidenti benefici di tipo tattico.

## STRUTTURA DELLA LEZIONE

### FASE INTRODUTTIVA (mattina e pomeriggio)

- **Accoglienza** degli allievi.
- **Fase di attivazione** in fase di scambio tra allievi in cui l'attenzione è posta sul controllo e sulla precisione. L'insegnante chiederà di volta in volta di modificare il compito tattico (1 diritto + 1 rovescio, solo diritto, diritto + diritto anomalo, etc.)
- **Dimostrazione e spiegazione** degli obiettivi della lezione

### MATTINA

#### FASE CENTRALE (applicazione del "game based approach")

- **Situazioni di gioco semi-aperte**  
Situazione di gioco in cui l'obiettivo principale è la regolarità. L'insegnante proporrà situazioni interattive differenti (lungolinea, diagonale, fondo-rete, rete-rete).
- **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 sul posizionamento e da un punto di vista tecnico sull'equilibrio.

Esercitazione su servizio e risposta al servizio evidenziando da un punto di vista tattico le variazioni al servizio e le direzioni corrette in risposta. Da un punto di vista tecnico l'attenzione sarà posta sulla tecnica di base.

#### Situazione di gioco aperta (partita)

Partite sulle diagonali (con servizio e risposta) evidenziando come obiettivo principale la regolarità e introducendo il concetto di "errore forzato"

## 2^A E 3^A LEZIONE

### LIVELLO "COCCODRILLO" e SUPER COCCODRILLO

#### APPLICAZIONE DEL PRINCIPIO DIDATTICO DI MULTILATERALITA'

##### OBIETTIVI MENTALI

- MOTIVAZIONE AL SUCCESSO
- RESPIRAZIONE: ATTIVANTE E DISATTIVANTE
- ATTENZIONE (flessibilità dell'attenzione)

##### OBIETTIVI FISICI

- INCREMENTO DELLE CAPACITA' COORDINATIVE
- SVILUPPO DELLE CAPACITA' ORGANICO-MUSCOLARI (forza, rapidità/velocità, resistenza)
- LATERALITA'

##### OBIETTIVI TATTICI

- **CONSISTENZA**  
(regolarità, precisione, margine di errore)
- **ANGOLAZIONI**  
(scelta della direzione in relazione alla situazione tattica)
- **INTERPRETAZIONE TATTICA DEI COLPI DI INIZIO GIOCO**  
(atteggiamento tattico pro-attivo)

##### OBIETTIVI TECNICI

- **EQUILIBRIO** (azione degli arti inferiori)
- **TRASLAZIONE e ROTAZIONE**  
(tecnica della "fissazione oculare")
- **MOVIMENTO ORIZZONTALE e VERTICALE DELLA RACCHETTA**  
(ordine sequenziale dei segmenti corporei)

##### 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
- **FASI TATTICHE DI ATTACCO E DI DIFESA**

**N.B.:** Un obiettivo tattico di centrale importanza, per quanto concerne la fase di perfezionamento, è associato alla **consistenza** che rappresenta una combinazione ottimale di controllo, regolarità e precisione. Un aspetto tattico piuttosto rilevante da associare alla consistenza è il **marginale di errore** da intendere come l'abilità del giocatore di produrre scelte con un coefficiente di rischio medio-basso in ossequio a quello che possiamo definire il "tennis percentuale".

**N.B.:** l'obiettivo tecnico del **movimento orizzontale e verticale della racchetta**, affinché possa essere perseguito al meglio, necessita di un lavoro specifico sull'ordine sequenziale delle contrazioni muscolari. In particolare durante la fase di accelerazione delle varie abilità tecniche, l'energia prodotta dai segmenti della parte superiore del corpo dovrà essere trasferita in pochi millisecondi dal braccio all'avambraccio e successivamente alla mano. Nel momento in cui la mano interviene nell'applicazione della forza, si genera un movimento di flessione che comporta un cambiamento di piano dell'attrezzo e una modificazione della traiettoria assunta dallo stesso nell'ultima parte dello swing (orizzontale/verticale). Tale azione consente di produrre velocità lineare ma anche rotazione di palla con evidenti benefici di tipo tattico.

## STRUTTURA DELLA LEZIONE

### FASE INTRODUTTIVA (mattina e pomeriggio)

- **Accoglienza** degli allievi.
- **Fase di attivazione** in cui gli allievi eseguono in palleggio colpi a rimbalzo con il compito di variare costantemente direzione, facendo effettuare al proprio compagno spostamenti a corto raggio (pertanto gli obiettivi tattici principali da perseguire sono la precisione e il controllo delle angolazioni). Lo stesso compito sarà proposto attraverso un palleggio fondo-rete in cui l'allievo a rete deve alternare la volée di diritto e rovescio mentre l'allievo a fondo campo alterna diritto e rovescio effettuando spostamenti a corto raggio.
- Fase interattiva insegnante-allievo in cui il primo fornisce la palla con la mano modificando di volta in volta la sua posizione (favorendo in tal modo la variazione delle angolazioni) e gli allievi eseguono un diritto e un rovescio con **ricerca di palla laterale** e un diritto anomalo **muovendosi attorno alla palla**. 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 (applicazione del "game based approach")

- **Situazioni di gioco semi-aperte**  
Un allievo serve slice a uscire sul diritto dell'avversario (rovescio se l'avversario è mancino) il quale risponde in direzione diagonale. Lo scambio prosegue con gli allievi che costruiscono il punto sulla diagonale con obiettivi tattici associati alla consistenza e profondità di palla, fino a quando, in presenza di un'opportunità tattica, uno dei due allievi sceglie di cambiare angolo. Una volta effettuato il cambio di angolazione, ci si gioca il punto a schema libero. Lo stesso schema di gioco successivamente sarà proposto partendo da un servizio kick a uscire effettuato sul lato sinistro del campo.
- **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 consistenza e profondità di palla e da un punto di vista tecnico sulla stabilità del tronco (tecnica della "fissazione oculare") e sulla combinazione tra movimento orizzontale e verticale dell'attrezzo (decontrazione e "sequencing"). L'insegnante (a seguito delle eventuali problematiche riscontrate nella fase semi-aperta) valuta se è necessario proporre anche una situazione chiusa volta a perfezionare la tecnica del servizio slice e kick.
- **Situazione di gioco aperta (partita)**  
In base alla direzione e consistenza del servizio, l'allievo alla risposta sceglie l'angolazione tatticamente più conveniente (diagonale, centro, lungolinea) per poi gestire al meglio le situazioni di gioco successive. L'insegnante fornirà **feedback tattici correttivi** qualora gli allievi producessero scelte tatticamente errate.

### POMERIGGIO

#### FASE CENTRALE (Applicazione del "game based approach")

- **Situazione di gioco semi-aperta**  
Un allievo serve kick a uscire (sul lato sinistro del campo) e l'altro risponde in direzione diagonale. L'allievo che ha servito costruisce il punto attraverso il diritto anomalo ("inside out"), fino a quando uno dei due giocatori sceglie di cambiare direzione (le scelte possibili sono o il diritto "inside in" o il lungolinea di rovescio). Una volta effettuato il cambio di angolazione, ci si gioca il punto a schema libero.
- **Situazione di gioco chiusa**  
Esercitazione chiusa sulla diagonale del rovescio in cui un allievo crea pressione con il diritto anomalo e l'altro si difende giocando di rovescio e focalizzando l'attenzione sulla consistenza e profondità di palla.
- **Situazione di gioco aperta (partita)**  
In base alla situazione di gioco che si determina a seguito del servizio e della risposta, gli allievi dovranno **riconoscere e interpretare** le differenti fasi tattiche (costruzione, attacco e difesa). Il punto ottenuto eseguendo un winner o provocando un errore forzato con il diritto anomalo, varrà doppio.

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

### LIVELLO "COCCODRILLO" e SUPER COCCODRILLO

#### APPLICAZIONE DEL PRINCIPIO DIDATTICO DI MULTILATERALITA'

##### OBIETTIVI MENTALI

- MOTIVAZIONE AL SUCCESSO
- RESPIRAZIONE: ATTIVANTE E DISATTIVANTE
- ATTENZIONE (flessibilità dell'attenzione)
- FIDUCIA

##### OBIETTIVI FISICI

- INCREMENTO DELLE CAPACITA' COORDINATIVE
- SVILUPPO DELLE CAPACITA' ORGANICO-MUSCOLARI (forza, rapidità/velocità, resistenza)
- MODULAZIONE DELLA TENSIONE MUSCOLARE
- LATERALITA'

##### OBIETTIVI TATTICI

- CONSISTENZA (regolarità, precisione, margine di errore)
- ANGOLAZIONI (scelta della direzione in relazione alla situazione tattica)
- INTERPRETAZIONE TATTICA DEI COLPI DI INIZIO GIOCO (variazione delle rotazioni)
- ROTAZIONI (scelta della tipologia di rotazione)

##### OBIETTIVI TECNICI

- EQUILIBRIO (azione degli arti inferiori)
- TRASLAZIONE e ROTAZIONE (tecnica della "fissazione oculare")
- MOVIMENTO ORIZZONTALE e VERTICALE DELLA RACCHETTA (ordine sequenziale dei segmenti corporei)
- COORDINAZIONE DEI SEGMENTI CORPOREI (approccio "unito" e "multisegmentato")

##### 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
- FASI TATTICHE DI ATTACCO E DI DIFESA

**N.B.:** la coordinazione dei segmenti corporei è uno degli obiettivi tecnici più rilevanti da perseguire nella fase del perfezionamento. Gli allievi dovranno acquisire progressivamente l'abilità di utilizzare al meglio la catena cinetica variando, in base alla situazione tattica, l'impiego dei vari segmenti corporei. In particolare quando si ha poco tempo a disposizione è opportuno utilizzare un approccio unito (ad esempio nella volée o nella risposta al servizio) che prevede un intervento congiunto dei segmenti corporei. Al contrario quando il tempo a disposizione è maggiore (ad esempio nel servizio, o nell'esecuzione di un winner) è opportuno utilizzare un approccio multisegmentato che prevede un intervento progressivo dei vari segmenti corporei.

## 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. L'attivazione proseguirà con un palleggio fondo-rete in cui l'allievo a rete esegue le volée producendo rotazione in back-spin, mentre l'allievo a fondo esegue colpi a rimbalzo producendo rotazione in top-spin.
- Fase interattiva insegnante-allievo in cui il primo fornisce la palla con la mano mentre gli allievi eseguono colpi a rimbalzo inviando la palla in direzione dell'insegnante il quale avrà il compito di afferrarla ad altezze differenti stimolando in tal modo l'esecuzione delle rotazioni in top-spin e in back spin.
- Dimostrazione e spiegazione degli obiettivi della lezione.

### MATTINA

#### FASE CENTRALE (applicazione del "game based approach")

- **Situazione di gioco semi-aperta**  
L'insegnante fornisce la palla dal cesto e l'allievo ha l'obbligo di effettuare un approccio a rete in direzione diagonale producendo rotazione in back-spin o in top-spin. Lo scambio procede in direzione diagonale fino a quando l'allievo a rete decide di cambiare angolo eseguendo una volée profonda in direzione lungolinea (non è possibile giocare una stop-volley o una volée vincente). A seguito di tale scelta tattica, ci si gioca il punto a schema libero.
- **Situazione di gioco chiusa**  
Gli allievi palleggiano sulla diagonale di diritto e rovescio producendo rotazioni opposte (un allievo gioca in top-spin e l'altro in back-spin). Gli obiettivi tattici da perseguire sono la profondità e la consistenza, mentre da un punto di vista tecnico l'allievo dovrà focalizzare l'attenzione sul controllo dei gradi di libertà di movimento della mano durante la fase di accelerazione (è opportuno evitare un'eccessiva flessione della mano al fine di non disperdere velocità lineare).
- **Situazione di gioco aperta (partita)**  
Partita in cui l'obiettivo tattico principale è la scelta delle rotazioni in base alla situazione di gioco. E' importante che tale processo di scelta parta dall'esecuzione del servizio e della risposta al servizio.

### POMERIGGIO

#### FASE CENTRALE (applicazione del "game based approach")

- **Situazione di gioco semi-aperta**  
L'insegnante fornisce la palla dal cesto e gli allievi scambiano sulla diagonale del diritto o del rovescio. Uno dei due allievi deve scegliere quando eseguire una palla corta (producendo rotazione in back-spin) a seguito della quale ci si giocherà un punto a schema libero.
- **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. Pertanto al termine dell'esercitazione l'allievo dovrà aver ricevuto indicazioni sulla meccanica esecutiva del drop-shot ma soprattutto dovrà aver capito quando eseguire la palla corta e come fare per mascherare il colpo.
- **Situazione di gioco aperta (partita)**  
L'obiettivo di tale situazione di gioco è che il punto sia vinto mediante una palla corta oppure mediante il colpo successivo all'approccio dell'avversario (passante o lob in top-spin). 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.

## 6^ E 7^ LEZIONE

### LIVELLO "COCCODRILLO" e SUPER COCCODRILLO

#### APPLICAZIONE DEL PRINCIPIO DIDATTICO DI MULTILATERALITA'

##### OBIETTIVI MENTALI

- MOTIVAZIONE AL SUCCESSO
- RESPIRAZIONE: ATTIVANTE E DISATTIVANTE
- ATTENZIONE (flessibilità dell'attenzione)
- FIDUCIA

##### OBIETTIVI FISICI

- INCREMENTO DELLE CAPACITA' COORDINATIVE
- SVILUPPO DELLE CAPACITA' ORGANICO-MUSCOLARI (forza, rapidità/velocità, resistenza)
- MODULAZIONE DELLA TENSIONE MUSCOLARE
- LATERALITA'

##### OBIETTIVI TATTICI

- **CONSISTENZA** (regolarità, precisione, margine di errore)
- **ANGOLAZIONI** (scelta della direzione in relazione alla situazione tattica)
- **INTERPRETAZIONE TATTICA DEI COLPI DI INIZIO GIOCO** (variazione delle direzioni)
- **PROFONDITA'** (scelta della lunghezza di palla)
- **COMBINAZIONE DELLE FASI TATTICHE** (atteggiamento tattico pro-attivo)

##### OBIETTIVI TECNICI

- **EQUILIBRIO** (tecnica degli spostamenti)
- **TRASLAZIONE e ROTAZIONE** (produzione di quantità di moto lineare e angolare)
- **MOVIMENTO ORIZZONTALE e VERTICALE DELLA RACCHETTA** (biomeccanica delle rotazioni)
- **COORDINAZIONE DEI SEGMENTI CORPOREI** (direzione della forza)
- **TIMING ESECUTIVO** (percezione della profondità del rimbalzo)

##### 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
- FASI TATTICHE DI ATTACCO E DI DIFESA

**N.B.:** si ricordi che gli aspetti percettivi e cognitivi precedono sempre quelli di tipo motorio. Pertanto l'abilità del giocatore di riconoscere il prima possibile la fase tattica da sviluppare (attraverso la percezione della profondità del rimbalzo, della velocità della palla, della posizione assunta in campo ecc.) sottende la possibilità di interpretare al meglio le fasi di costruzione, attacco e difesa sia per quanto concerne la parte tattico-strategica sia per quanto concerne la parte tecnico-biomeccanica.

## STRUTTURA DELLA LEZIONE

### FASE INTRODUTTIVA (mattina e pomeriggio)

- **Accoglienza** degli allievi.
- **Attivazione** in fase di palleggio rispettando la seguente progressione:
  - a) colpi a rimbalzo con variazione di angolazioni e rotazioni
  - b) volo-volo (obiettivi tattici: regolarità e precisione)
  - c) combinazione di colpi a rimbalzo con colpi al volo (avvicinamento a rete con successive volée e smash di controllo)
- Fase interattiva insegnante-allievo in cui il primo fornisce la palla con la mano mentre gli allievi alternano un colpo di diritto con successiva volée di rovescio e un colpo di rovescio con successiva volée di diritto.
- **Dimostrazione e spiegazione** degli obiettivi della lezione.

### MATTINA

#### FASE CENTRALE (applicazione del "game based approach")

- **Situazione di gioco semi-aperta**  
Un allievo esegue il servizio con l'obiettivo tattico di variare le angolazioni, l'altro allievo sceglie la direzione della risposta. Sul terzo colpo lo scambio si sviluppa su una delle due diagonali (la scelta della diagonale è correlata alla direzione della risposta) fino a quando uno dei due allievi decide di effettuare un colpo di avvicinamento a rete (fase di attacco). Da questo momento in poi ci si gioca il punto a schema libero.
- **Situazione di gioco chiusa**  
Gli allievi palleggiano sulla diagonale di diritto e rovescio combinando colpi a rimbalzo e colpi al volo. Gli schemi tattici obbligati sono:
  - a) avvicinamento a rete con il diritto diagonale o lungolinea e successive ripetizioni di volée di rovescio
  - b) avvicinamento a rete con il rovescio diagonale o lungolinea e successive ripetizioni di volée di diritto
- **Situazione di gioco aperta (partita)**  
Partita in cui il punto viene assegnato a seguito dell'applicazione di uno dei seguenti schemi di gioco:
  - a) Servizio e volée
  - b) Avvicinamento a rete sulla risposta al servizio
  - c) Avvicinamento a rete a seguito di una fase di costruzione del punto

### POMERIGGIO

#### FASE CENTRALE (applicazione del "game based approach")

- **Situazione di gioco semi-aperta**  
L'insegnante fornisce una palla dal cesto alta e profonda e l'allievo deve effettuare uno spostamento indietro effettuando un colpo di consistenza. A seguito di tale azione di gioco ha inizio lo scambio su una delle due diagonali in cui l'obiettivo tattico è la gestione della fase di costruzione del punto e la trasformazione della stessa nelle fasi tattiche di attacco e difesa. L'obiettivo tecnico invece è la produzione di spostamenti in avanti e indietro in base alla profondità e consistenza della palla in arrivo. Non appena uno dei due allievi riesce, attraverso la complessità di palla, a creare una situazione tatticamente vantaggiosa (fase tattica di attacco) ci si gioca il punto a schema libero. E' molto importante che l'insegnante fornisca feedback sull'interpretazione pro-attiva della situazione di gioco e che valuti con attenzione la tecnica degli spostamenti.
- **Situazione di gioco chiusa**  
L'insegnante fornisce la palla dal cesto e gli allievi devono effettuare uno spostamento indietro eseguendo un colpo di consistenza di diritto e uno spostamento in avanti effettuando un colpo di attacco di rovescio. Successivamente eseguiranno un colpo di consistenza di rovescio a seguito di uno spostamento indietro e un colpo di attacco di diritto a seguito di uno spostamento in avanti (esercitazione della X).
- **Situazione di gioco aperta (partita)**  
L'obiettivo di tale situazione di gioco è che il punto sia vinto trasformando la fase di costruzione del punto (prodotta attraverso l'esecuzione di colpi di consistenza) nella fase di attacco.

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

### LIVELLO "COCCODRILLO" e SUPER COCCODRILLO

#### APPLICAZIONE DEL PRINCIPIO DIDATTICO DI MULTILATERALITA'

##### OBIETTIVI MENTALI

- MOTIVAZIONE AL SUCCESSO
- RESPIRAZIONE: ATTIVANTE E DISATTIVANTE
- ATTENZIONE (flessibilità dell'attenzione)
- FIDUCIA
- VISUALIZZAZIONE

##### OBIETTIVI FISICI

- INCREMENTO DELLE CAPACITA' COORDINATIVE
- ANTICIPAZIONE MOTORIA (risposta al servizio)
- SVILUPPO DELLE CAPACITA' ORGANICO-MUSCOLARI (forza, rapidità/velocità, resistenza)
- LATERALITA'

##### OBIETTIVI TATTICI

- CONSISTENZA (regolarità, precisione, margine di errore)
- INTERPRETAZIONE TATTICA DEI COLPI DI INIZIO GIOCO (variazione delle direzioni e delle rotazioni)
- PROFONDITA' e ROTAZIONI (definizione della profondità attraverso le rotazioni)
- VARIAZIONI DI RITMO (variazione della velocità esecutiva in base alla situazione tattica)

##### OBIETTIVI TECNICI

- EQUILIBRIO (tecnica degli spostamenti)
- TRASLAZIONE e ROTAZIONE (diversificazione del grado di traslazione e torsione del tronco in base alle angolazioni prodotte)
- MOVIMENTO ORIZZONTALE e VERTICALE DELLA RACCHETTA (diversificazione della traiettoria dell'attrezzo in base alla situazione tattica)
- COORDINAZIONE DEI SEGMENTI CORPOREI (impiego ottimale della catena cinetica)
- TIMING ESECUTIVO (percezione della profondità del rimbalzo)

##### ABILITA' TECNICHE DA ANALIZZARE

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

##### SITUAZIONI DI GIOCO DA ANALIZZARE

- SERVIZIO e RISPOSTA AL SERVIZIO
- FASE TATTICA DI COSTRUZIONE DEL PUNTO
- FASI TATTICHE DI ATTACCO E DI DIFESA

**N.B.:** Le variazioni di ritmo possono essere prodotte aumentando la velocità dell'attrezzo o riducendo la velocità dell'attrezzo. In entrambi i casi le rotazioni sono di fondamentale importanza per garantire una combinazione ottimale tra controllo e velocità.

## STRUTTURA DELLA LEZIONE

### FASE INTRODUTTIVA (mattina e pomeriggio)

- **Accoglienza** degli allievi.
- **Attivazione** in fase di palleggio in cui gli allievi, eseguendo colpi a rimbalzo, focalizzano l'attenzione sulle **variazioni di ritmo**. In particolare dovranno giocare due colpi a bassa velocità e sul terzo colpo produrre un'accelerazione di diritto o di rovescio sulla quale lo scambio prosegue con la stessa sequenza di azioni. Si ricordi che l'accelerazione deve essere prodotta non applicando la massima forza (impiegando solo la spalla come componente di spinta) ma generando velocità (utilizzando quindi tutti i segmenti dell'arto dominante).
- Fase interattiva insegnante-allievo in cui il primo fornisce la palla con la mano e l'allievo esegue tre colpi in sequenza (di diritto e di rovescio) avvicinandosi progressivamente alla rete (a tal riguardo è importante prestare attenzione alla tecnica degli spostamenti) e producendo **variazioni di ritmo** in termini di accelerazione dell'attrezzo.
- **Dimostrazione e spiegazione** degli obiettivi della lezione.

### MATTINA

#### FASE CENTRALE (applicazione del "game based approach")

- **Situazione di gioco semi-aperta**  
L'insegnante fornisce la palla dal cesto e gli allievi cominciano lo scambio (in direzione lungolinea, centrale o diagonale) focalizzando l'attenzione sulla consistenza e profondità di palla. Durante lo scambio hanno a disposizione le seguenti opzioni tattiche:
  - a) produrre una **variazione di ritmo** aumentando il grado di accelerazione dell'attrezzo
  - b) produrre una **variazione di ritmo** riducendo l'accelerazione dell'attrezzo (ad esempio eseguendo un drop-shot)
  - c) produrre una **variazione di ritmo** modificando la traiettoria della palla (ad esempio eseguendo un colpo carico di rotazione o effettuando un approccio a rete).A seguito della variazione di ritmo gli allievi si giocano il punto.
- **Situazione di gioco chiusa**  
Gli allievi palleggiano con l'insegnante posizionato a rete il quale eseguendo colpi al volo con differenti profondità, stimola la produzione di variazioni di ritmo nell'esecuzione dei colpi a rimbalzo. Successivamente l'insegnante può modificare, di volta in volta, anche la posizione a rete in modo da favorire le variazioni delle angolazioni.
- **Situazione di gioco aperta (partita)**  
L'obiettivo di tale situazione di gioco (è opportuno partire dall'esecuzione del servizio e della risposta) è che il punto sia vinto a seguito di una variazione di ritmo applicando gli obiettivi tattici e tecnici sviluppati durante la lezione.

### POMERIGGIO

#### FASE CENTRALE (applicazione del "game based approach")

- **Situazione di gioco semi-aperta**  
Un allievo al servizio ha 3 palle a disposizione sulle quali dovrà variare in sequenza velocità e rotazione (prima palla servizio piatto, seconda palla servizio slice, terza palla servizio kick). L'allievo alla risposta, in base alla consistenza del servizio, deve scegliere se eseguire una risposta di opposizione, di costruzione o di attacco. A seguito della risposta ci si gioca il punto a schema libero.
- **Situazione di gioco chiusa**  
L'insegnante esegue il servizio da  $\frac{3}{4}$  di campo variando velocità, direzione e rotazione e l'allievo deve eseguire la risposta al servizio rispettando le seguenti indicazioni tattiche:
  - a) risposta profonda e centrale sul servizio diretto al corpo
  - b) risposta profonda e in diagonale sul servizio a uscire
  - c) risposta lungolinea di attacco sul servizio più lento
- **Situazione di gioco aperta (partita)**  
L'obiettivo di tale situazione di gioco è l'interpretazione tattica del servizio e della risposta al servizio. Il maestro valuta le scelte degli allievi, fornisce feedback tattici e trae indicazioni su come orientare il lavoro nella lezione successiva in base alle eventuali difficoltà riscontrate dagli allievi.



## 10^ E 11^ LEZIONE

### LIVELLO "COCCODRILLO" e SUPER COCCODRILLO

#### APPLICAZIONE DEL PRINCIPIO DIDATTICO DI MULTILATERALITA'

##### OBIETTIVI MENTALI

- MOTIVAZIONE AL SUCCESSO
- RESPIRAZIONE: ATTIVANTE E DISATTIVANTE
- ATTENZIONE (flessibilità dell'attenzione)
- FIDUCIA
- VISUALIZZAZIONE
- ANTICIPAZIONE DELL'AZIONE

##### OBIETTIVI FISICI

- INCREMENTO DELLE CAPACITA' COORDINATIVE
- SVILUPPO DELLE CAPACITA' CONDIZIONALI (forza, rapidità/velocità, resistenza)
- LATERALITA'

##### OBIETTIVI TATTICI

- **CONSISTENZA**  
(regolarità, precisione, margine di errore)
- **INTERPRETAZIONE TATTICA DEI COLPI DI INIZIO GIOCO** (variazione delle direzioni e delle rotazioni)
- **GESTIONE TATTICA DELLA FASE DIFENSIVA**  
(scelta tattica delle rotazioni)
- **VARIAZIONI DI RITMO**  
(variazione della velocità esecutiva in base alla situazione tattica)
- **TOGLIERE TEMPO ALL'AVVERSARIO**  
(gestione tattica dell'anticipo)

##### OBIETTIVI TECNICI

- **EQUILIBRIO**  
(scelta delle stances in relazione alla fase difensiva)
- **TRASLAZIONE e ROTAZIONE**  
(trasferimento del peso del corpo e grado di torsione del tronco in base alla tipologia di stance)
- **MOVIMENTO ORIZZONTALE e VERTICALE DELLA RACCHETTA**  
(correlazione tra grip e traiettoria dell'attrezzo)
- **COORDINAZIONE DEI SEGMENTI CORPOREI**  
(approccio "unito e multisegmentato" a confronto in relazione alla situazione tattica)
- **TIMING ESECUTIVO**  
(timing relativo e velocità esecutiva)

##### ABILITA' TECNICHE DA ANALIZZARE

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

##### SITUAZIONI DI GIOCO DA ANALIZZARE

- SERVIZIO e RISPOSTA AL SERVIZIO
- FASE TATTICA DI COSTRUZIONE DEL PUNTO
- FASE TATTICA DI ATTACCO
- FASE TATTICA DI DIFESA

## STRUTTURA DELLA LEZIONE

### FASE INTRODUTTIVA (mattina e pomeriggio)

- **Accoglienza** degli allievi.
- **Attivazione** in fase di palleggio fondo-rete in cui l'allievo a fondo campo ha il compito di far eseguire in sequenza una volée di diritto, una volée di rovescio e uno smash al volo, mentre l'allievo a rete deve effettuare le volée focalizzando l'attenzione sugli spostamenti avanti e indietro (esercitazione della Y).
- Fase interattiva insegnante-allievo in cui il primo fornisce la palla con la mano facendo effettuare spostamenti laterali a medio-lungo raggio e spostamenti indietro, determinando in tal modo alcune situazioni tattiche associabili alla **fase difensiva**. L'allievo deve inviare la palla in direzione dell'insegnante, scegliendo di volta in volta le stances e le rotazioni più adatte.
- **Dimostrazione e spiegazione** degli obiettivi della lezione.

### MATTINA

#### FASE CENTRALE (applicazione del "game based approach")

- **Situazione di gioco semi-aperta**  
L'insegnante fornisce la palla dal cesto e un allievo, posizionato all'interno del campo, esegue colpi a carattere offensivo sulla diagonale del diritto focalizzando l'attenzione sull'**anticipo di palla** con la finalità tattica di **togliere tempo** all'avversario. L'altro allievo, posizionato dietro la linea di fondo campo, deve gestire la fase difensiva producendo colpi consistenti e profondi. Quando l'insegnante chiama il cambio di angolazione, l'allievo che sta attaccando prova ad eseguire un winner in direzione lungolinea. Se l'allievo in difesa riesce a recuperare inviando la palla all'interno del campo, vince punto doppio. L'esercitazione sarà successivamente proposta sulla diagonale del rovescio dove chi gestisce la fase di attacco prova a far gioco utilizzando prevalentemente il "**diritto inside out**", mentre chi difende deve utilizzare prevalentemente la rotazione in back-spin.
- **Situazione di gioco chiusa**  
Esercitazione al cesto dove l'allievo applica in sequenza tre azioni di gioco a carattere difensivo:
  - a) **diritto in open stance** a seguito di uno spostamento a medio raggio
  - b) **rovescio slice** a seguito di uno spostamento a lungo raggio
  - c) **recupero di una palla corta** a seguito di uno spostamento a lungo raggioL'insegnante fornirà alcune indicazioni su come interpretare tatticamente tali situazioni di gioco mentre da un punto di vista tecnico focalizzerà l'attenzione soprattutto sulla tecnica degli spostamenti (tecnica della scivolata, passi di recupero ecc.)
- **Situazione di gioco aperta (partita)**  
L'obiettivo di tale situazione di gioco (è opportuno partire dall'esecuzione del servizio e della risposta) è l'interpretazione tattica delle fasi di attacco e di difesa.

### POMERIGGIO

#### FASE CENTRALE (applicazione del "game based approach")

- **Situazione di gioco semi-aperta**  
L'insegnante è posizionato a rete e palleggia con l'allievo facendogli alternare un diritto e un rovescio (**obiettivo tattico: togliere tempo all'avversario**). L'allievo ha l'obbligo di giocare con i piedi all'interno del campo in modo da avere poco tempo a disposizione per effettuare i movimenti di preparazione. L'esercitazione può essere proposta successivamente in forma randomizzata e come ulteriore variante può essere utile far posizionare due giocatori a rete e uno a fondo campo. Quando l'insegnante lo ritiene opportuno può chiedere agli allievi di giocare il punto, trasformando l'esercitazione in una situazione aperta.
- **Situazione di gioco chiusa**  
L'insegnante (o un allievo) esegue il servizio da  $\frac{3}{4}$  di campo a media velocità seguendolo a rete e l'altro allievo deve togliere tempo a chi serve eseguendo una risposta in anticipo con split step in avanti. Lo scambio prosegue attraverso un palleggio fondo-rete in direzione diagonale (si ricordi di proporlo sia sulla diagonale di diritto che di rovescio) in cui chi si trova inizialmente a fondo deve progressivamente guadagnare campo in modo tale che l'esercitazione possa concludersi attraverso un palleggio volo-volo.
- **Situazione di gioco aperta (partita)**  
L'obiettivo di tale situazione di gioco è **togliere tempo all'avversario** attraverso la gestione tattica dell'anticipo e attraverso le variazioni di ritmo (da un punto di vista tecnico un aspetto fondamentale da associare ai suddetti obiettivi è il **timing esecutivo**).

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

### LIVELLO "COCCODRILLO" e SUPER COCCODRILLO

#### APPLICAZIONE DEL PRINCIPIO DIDATTICO DI MULTILATERALITA'

##### OBIETTIVI MENTALI

- MOTIVAZIONE AL SUCCESSO
- RESPIRAZIONE: ATTIVANTE E DISATTIVANTE
- ATTENZIONE (flessibilità dell'attenzione)
- FIDUCIA
- VISUALIZZAZIONE
- ANTICIPAZIONE DELL'AZIONE

##### OBIETTIVI FISICI

- INCREMENTO DELLE CAPACITA' COORDINATIVE
- SVILUPPO DELLE CAPACITA' CONDIZIONALI (forza, rapidità/velocità, resistenza)
- LATERALITA'

##### OBIETTIVI TATTICI

- **CONSISTENZA**  
(regolarità, precisione, margine di errore)
- **PROFONDITA'** (scelta della lunghezza di palla)
- **ROTAZIONI** (scelta delle rotazioni)
- **VARIAZIONI DI RITMO**  
(variazione della velocità esecutiva in base alla situazione tattica)
- **TOGLIERE TEMPO ALL'AVVERSARIO**  
(gestione tattica dell'anticipo)
- **TOGLIERE SPAZIO ALL'AVVERSARIO**  
(aperture di campo laterali e longitudinali)

##### OBIETTIVI TECNICI

- **EQUILIBRIO**  
(equilibrio statico, dinamico e in volo)
- **TRASLAZIONE e ROTAZIONE**  
(trasferimento del peso del corpo in base alla situazione tattica e allo spin prodotto)
- **MOVIMENTO ORIZZONTALE e VERTICALE DELLA RACCHETTA**  
(correlazione tra spin e traiettoria dell'attrezzo)
- **COORDINAZIONE DEI SEGMENTI CORPOREI**  
(numero di segmenti impiegati in base al tipo di abilità tecnica e in relazione alla situazione tattica)
- **TIMING ESECUTIVO**  
(timing relativo e velocità esecutiva)

##### ABILITA' TECNICHE DA ANALIZZARE

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

##### SITUAZIONI DI GIOCO DA ANALIZZARE

- SERVIZIO e RISPOSTA AL SERVIZIO
- FASE TATTICA DI COSTRUZIONE DEL PUNTO
- FASE TATTICA DI ATTACCO
- FASE TATTICA DI DIFESA

## STRUTTURA DELLA LEZIONE

### FASE INTRODUTTIVA (mattina e pomeriggio)

- **Accoglienza** degli allievi.
- **Attivazione** in fase di palleggio in cui gli allievi hanno il compito di variare costantemente le rotazioni e la velocità di palla. All'occorrenza è possibile eseguire un approccio a rete e proseguire lo scambio attraverso l'esecuzione di colpi al volo.
- Fase interattiva insegnante-allievo in cui il primo fornisce la palla con la mano a differenti altezze, direzioni e profondità mentre l'allievo ha il compito di variare costantemente l'interpretazione tecnico-tattica del colpo.
- **Dimostrazione e spiegazione** degli obiettivi della lezione.

### MATTINA

#### FASE CENTRALE (applicazione del "game based approach")

- **Situazione di gioco semi-aperta**  
L'allievo al servizio deve produrre un'apertura di campo laterale e l'allievo alla risposta ha l'obbligo di rispondere in direzione diagonale. Lo scambio prosegue sulla diagonale del diritto o del rovescio con gli allievi che provano a **togliere spazio all'avversario** attraverso l'esecuzione di un'angolazione stretta. Chi riesce per primo a produrre un'apertura di campo laterale, sul colpo successivo cambia angolo trasformando l'esercitazione in una situazione aperta.
- **Situazione di gioco chiusa**  
L'insegnante fornisce la palla dal cesto e gli allievi cominciano lo scambio sulla diagonale del diritto con l'obiettivo di produrre un'apertura di campo laterale attraverso l'esecuzione di un'angolazione stretta. Si ottiene un punto se l'avversario esegue il colpo con un piede nel corridoio, tre punti se l'avversario esegue un colpo con entrambi i piedi fuori dal campo del singolare. Vince chi raggiunge per primo il totale di 20 punti. Successivamente l'esercitazione sarà proposta sulla diagonale del rovescio.
- **Situazione di gioco aperta (partita)**  
L'obiettivo principale di tale situazione di gioco è togliere spazio all'avversario (fin dall'esecuzione del servizio) attraverso le aperture di campo laterali.

### POMERIGGIO

#### FASE CENTRALE (applicazione del "game based approach")

- **Situazione di gioco semi-aperta**  
L'insegnante fornisce la palla dal cesto e gli allievi in fase di palleggio sulla diagonale del diritto hanno il compito di produrre delle aperture di campo longitudinali che portino il proprio avversario ad arretrare. Pertanto l'obiettivo tattico da perseguire è **togliere spazio all'avversario** attraverso la complessità di palla. A seguito della fase di arretramento, il giocatore che ha il controllo dello scambio ha l'obbligo di effettuare un approccio a rete eseguendo uno schiaffo al volo e trasformando l'esercitazione in una situazione aperta. Successivamente lo schema tattico sarà proposto partendo dalla diagonale del rovescio.
- **Situazione di gioco chiusa**  
Esercitazione al cesto dove l'allievo applica in sequenza tre azioni di gioco a carattere difensivo e offensivo:
  - a) **rovescio difensivo di consistenza** a seguito di uno spostamento indietro
  - b) **diritto di consistenza** a seguito di uno spostamento laterale con l'obiettivo di produrre un'apertura di campo longitudinale
  - c) **schiaffo al volo** a seguito di uno spostamento in avantiSuccessivamente l'esercitazione sarà proposta in fase di palleggio sulle diagonali. Gli allievi hanno il compito di produrre delle aperture di campo longitudinali eseguendo colpi complessi. Non appena un allievo arretra oltre un certo riferimento posto a terra dall'insegnante, l'avversario dovrà avanzare effettuando uno schiaffo al volo (approccio a rete) e proseguendo lo scambio attraverso l'esecuzione di colpi al volo.
- **Situazione di gioco aperta (partita)**  
L'obiettivo principale di tale situazione di gioco è **togliere spazio** all'avversario attraverso le aperture di campo longitudinali e successivamente **togliere tempo** all'avversario attraverso la gestione tattica dell'anticipo. Il punto ottenuto attraverso lo schiaffo al volo varrà doppio.