

PROGRAMMI DIDATTICI

SETTIMANE DAL 09-mag

AL

20-mag



PROGRAMMA DIDATTICO ORANGE E GREEN BASE

NOME ESERCIZIO	TEMPO INDICATIVO	DESCRIZIONE	OBIETTIVI DELL'ALLIEVO E DOVE IL MAESTRO PONE ATTENZIONE	
LANCI CON LE MANI E RICEZIONE CON LE MANI	3'	DALLA RIGA DI FONDO LANCIO NELL'AREA DEL SERVIZIO E RICEZIONE DOPO IL RIMBALZO. UN PUNTO A TESTA AL SERVIZIO. CONTARE I PUNTI	LANCIARE LA PALLA DA SOPRA LA TESTA DALLA POSIZIONE DEL SERVIZIO	LANCIO DI PALLA DALL'ALTO
			INDIRIZZARE LA PALLA NEL RETTANGOLO DI BATTUTA	CORRETTO USO DELLE REGOLE
			RICEVERE LA PALLA DOPO UN RIMBALZO	
			CHI SBAGLIA IL PRIMO SERVIZIO, HA LA SECONDA POSSIBILITÀ	
CESTO DI SERVIZIO	7'		CORRETTO USO DELLE REGOLE. LANCIO DI PALLA CORRETTO IN ALTEZZA E DIREZIONE. PARTENZA DELLA RACCHETTA DALL'ALTO O MOVIMENTO COMPLETO. CADUTA DELLA RACCHETTA DIETRO LA SCHIENA E IMPATTO NEL PUNTO PIÙ ALTO	
VOLÈE AL CESTO E TRA ALLIEVI	15'	A COPPIE: DUE ALLIEVI FANNO CESTI CON IL MAESTRO DUE GIOCANO TRA DI LORO: UNO FA LA VOLÈE E L'ALTRO SENZA RACCHETTA AFFERRA LA PALLA DOPO IL RIMBALZO E LA PASSA DI NUOVO	ESEGUIRE LA VOLÈE CON LA TECNICA CORRETTA IMPUGNATURA CONTINENTAL CERCARE DI GIOCARE UNA TRAIETTORIA TESA (NON SCHIACCIARE VERSO IL BASSO E NON GIOCARE A PARABOLA)	
GARA DI SCAMBI	15'	A COPPIE: DUE ALLIEVI CONTANO IL MAGGIOR NUMERO DI SCAMBI TRA DI LORO GLI ALTRI DUE CONTANO GLI SCAMBI CON IL MAESTRO (ALTERNANDO 2 TENTATIVI A TESTA)		
MATCH TRA ALLIEVI	15'		PRESENTARSI AL SERVIZIO SEMPRE CON 2 PALLINE(UNA IN MANO, UNA IN TASCA). DURANTE LO SCAMBIO RECUPERARE SEMPRE IL MID POINT (VERSO IL CENTRO E VICINO ALLA RIGA DI FONDO) DIRE IL PUNTEGGIO AD ALTA VOCE ALLA FINE DI OGNI PUNTO. RISPETTARE LA CORRETTA ALTERNANZA DEI SERVIZI. DARE FEEDBACK TATTICI E SE NECESSARIO TECNICI.	

PROGRAMMI DIDATTICI

SETTIMANE DAL 09-mag

AL

20-mag

**PROGRAMMA DIDATTICO ORANGE E GREEN AVANZATO**

NOME ESERCIZIO	TEMPO INDICATIVO	DESCRIZIONE	OBIETTIVI DELL'ALLIEVO E DOVE IL MAESTRO PONE ATTENZIONE
MINI SMASH E SERVIZIO - RISPOSTA	7,5	AL CESTO IL MAESTRO FA ESEGUIRE UNO SMASH DA MOLTO VICINO CON PALLA ALZATA AD ALTEZZA SERVIZIO (2 ALLIEVI ESEGUONO L'ESERCIZIO SU METÀ CAMPO, GLI ALTRI DUE ESEGUONO SERVIZIO E RISPOSTA NELL'ALTRA METÀ CAMPO)	CORRETTO MOVIMENTO DEL SERVIZIO E PUNTO DI IMPATTO
CESTO DI SERVIZIO	7,5		CORRETTO USO DELLE REGOLE. LANCIO DI PALLA CORRETTO IN ALTEZZA E DIREZIONE. PARTENZA DELLA RACCHETTA DALL'ALTO O MOVIMENTO COMPLETO. CADUTA DELLA RACCHETTA DIETRO LA SCHIENA E IMPATTO NEL PUNTO PIÙ ALTO
ATTACCO E VOLE' AL CESTO E TRA ALLIEVI	15'	A COPPIE: DUE ALLIEVI FANNO CESTI CON IL MAESTRO	RISPETTARE I TEMPI DELL'ATTACCO(CORSA IN AVANTI-ARRESTO E COLPO-CORSA INAVANTI-SPLIT STEP-VOLÉE) ESEGUIRE LA VOLÉE CON LA TECNICA CORRETTA
		DUE GIOCANO TRA DI LORO: UNO FA LA VOLÉE E L'ALTRO GIOCA DI RIMBALZO	IMPUGNATURA CONTINENTAL
			CERCARE DI GIOCARE UNA TRAIETTORIA TESA (NON SCHIACCIARE VERSO IL BASSO E NON GIOCARE A PARABOLA)
GARA DI SCAMBI	10'	A COPPIE: DUE ALLIEVI CONTANO IL MAGGIOR NUMERO DI SCAMBI TRA DI LORO GLI ALTRI DUE CONTANO GLI SCAMBI CON IL MAESTRO (ALTERNANDO 2 TENTATIVI A TESTA)	
MATCH TRA ALLIEVI	10'		PRESENTARSI AL SERVIZIO SEMPRE CON 2 PALLINE(UNA IN MANO, UNA IN TASCA). DURANTE LO SCAMBIO RECUPERARE SEMPRE IL MID POINT (VERSO IL CENTRO E VICINO ALLA RIGA DI FONDO) DIRE IL PUNTEGGIO AD ALTA VOCE ALLA FINE DI OGNI PUNTO. RISPETTARE LA CORRETTA ALTERNANZA DEI SERVIZI. DARE FEEDBACK TATTICI E SE NECESSARIO TECNICI.