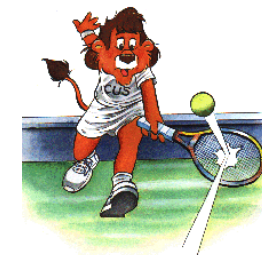




Programma Scuola Tennis Cus Napoli



LIVELLO DELFINO

Lun-merc-ven dalle 16.00 alle 17.00



LIVELLO CERBIATTO

Lun-merc-ven dalle 17.00 alle 18.00



LIVELLO COCCODRILLO

Lun-merc-ven dalle 18.00 alle 19.00

Ottobre	Novembre	Dicembre
<ul style="list-style-type: none"> ☺ <u>DIVERTIMENTO ED ENTUSIASMO</u> ☺ Comprensione delle regole di base del gioco ☺ Posizione atletica, mpugnatura e preparazioni adatte ☺ Combinazione motoria 	<ul style="list-style-type: none"> ☺ <u>MOTIVAZIONE</u> (mi confronto con me stesso e un compagno) ☺ Bilateralità ☺ Comprendere quando colpire la palla a rimbalzo quando al volo ☺ Azione dell'arto non dominante 	<ul style="list-style-type: none"> ☺ <u>FISSARE DEGLI OBIETTIVI</u> ☺ Coordinazione oculo-manuale ☺ Interpretazione pratica del servizio ☺ Trasferimento del peso del corpo
<ul style="list-style-type: none"> ☺ <u>RICONOSCIMENTO EMOZIONI</u> ☺ Gioco di gambe e differenziazione ☺ Interpretazione tattica delle situazioni di gioco ☺ Timing esecutivo: studio della palla e tempo di reazione 	<ul style="list-style-type: none"> ☺ <u>ATTENZIONE – CONCENTRAZIONE</u> ☺ Equilibrio dinamico (riesco a colpire la palla anche in movimento) ☺ Controllo – precisione ☺ Introduzione della tecnica dello split step 	<ul style="list-style-type: none"> ☺ <u>PRESTAZIONE – RISULTATO</u> ☺ Reazione complessa e combinazione motoria ☺ Profondità (invio la palla a diverse lunghezze) ☺ Anticipazione motoria
<ul style="list-style-type: none"> ☺ <u>COSTRUIRE LA FIDUCIA</u> (penso positivo anche quando sbaglio) ☺ Incremento delle capacità coordinative ☺ Regolarità: controllo, precisione, margine di errore (cerco di fare meno errori) ☺ Tecnica dello split step 	<ul style="list-style-type: none"> ☺ <u>MI IMPEGNO PER DARE IL MASSIMO</u> ☺ Tecnica di tutti i colpi di base ☺ Imparo a utilizzare diverse velocità esecutive con mani e piedi ☺ Tecnica della rotazione del servizio 	<ul style="list-style-type: none"> ☺ <u>RAPPORTO TRA TENSIONE MUSCOLARE E PRESTAZIONE</u> ☺ Approfondimento del diritto moderno ☺ Imparo ad arrivare in diversi punti del campo assumendo diverse stance ☺ Atteggiamento tattico pro-attivo (servizio e risposta)

Gennaio	Febbraio	Marzo
<ul style="list-style-type: none"> ☺ Fissare degli obiettivi raggiungibili come meta ☺ Reazione complessa (arrivo sempre prima della palla) ☺ Comprensione del concetto di azione di gioco: combinazioni di colpi al rimbalzo con colpi al volo ☺ Variabilità della proposta didattica nelle prese e nelle preparazioni 	<ul style="list-style-type: none"> ☺ Tiro la palla dove voglio ☺ Differenziazione (colpisco la palla forte o piano) ☺ Interpretazione tattica del servizio ☺ Studio della palla e tecnica degli spostamenti 	<ul style="list-style-type: none"> ☺ Coordinazione spazio-temporale (raggiungo la palla in tutte le direzioni del campo) ☺ Comprensione degli aspetti tattici di base associati alla risposta al servizio ☺ Tecnica della risposta al servizio ☺ Manovrare (faccio muovere l'avversario)
<ul style="list-style-type: none"> ☺ Gioco di gambe – orientamento-combinazione motoria ☺ Aspetti tattici basilari della risposta al servizio (scelta delle traiettorie) ☺ Tecnica degli spostamenti avanti e indietro ☺ Gestione tattica della fase difensiva e offensiva 	<ul style="list-style-type: none"> ☺ Coordinazione oculo-manuale, accelerazione, e orientamento (imparo a essere al posto giusto nel momento giusto) ☺ Introduzione degli aspetti tattici relativi al doppio ☺ Tecnica dello smash ☺ Sviluppo delle fasi tattiche 	<ul style="list-style-type: none"> ☺ Capacità di accelerazione e decelerazione ☺ Sviluppo delle fasi tattiche di costruzione del punto e di attacco ☺ Tecnica delle angolazioni: zona d'impatto, traiettoria della racchetta ☺ Voleè e smash per un gioco spettacolare
<ul style="list-style-type: none"> ☺ Approfondimento del rovescio al rimbalzo: rovescio ad una e a due mani ☺ Flessibilità attenzione (miglioro la mia attenzione) ☺ Imparo a controllare la mia forza ☺ Scelta tattica della tipologia di rotazione 	<ul style="list-style-type: none"> ☺ Il servizio: esercitazioni specifiche ☺ Uso più forza, resistenza e velocità ☺ Scelta tattica della tipologia di rotazione ☺ Tecnica delle angolazioni anomale 	<ul style="list-style-type: none"> ☺ La tattica del singolare ☺ Sviluppo delle capacità organico-muscolari ☺ Applicazione tattica dell' anticipo di palla (imparo ad anticipare l'avversario) ☺ Tecnica dell'approccio a rete

Aprile	Maggio	Giugno
<ul style="list-style-type: none"> 😊 Partite a tema sulle capacità coordinative 😊 Autoefficacia(sono bravo a fare..) 😊 Consolidamento degli obiettivi proposti 😊 La tattica di gioco 	<ul style="list-style-type: none"> 😊 Azioni pianificate per la conquista del punto 😊 Colpisco la palla forte o piano 😊 Il doppio 😊 Mini tornei 	<ul style="list-style-type: none"> 😊 Corro più velocemente in tutte le direzioni 😊 Riesco ad afferrare e a lanciare palle ricevute ad alta velocità, da fermo e in movimento 😊 Partite a tema sulla combinazione dei colpi 😊 Manovrare (faccio muovere l'avversario)
<ul style="list-style-type: none"> 😊 Tornei e amichevoli 😊 Partite a tema sulle capacità coordinative 😊 Tecnica degli spostamenti a destra e a sinistra 😊 Processo di variabilità tecnica 	<ul style="list-style-type: none"> 😊 Tornei e amichevoli 😊 Introduzione degli aspetti tattici relativi al doppio 😊 Azione delle gambe, traiettoria dell'assetto braccio racchetta (le rotazioni) 😊 Top-spin e back-spin 	<ul style="list-style-type: none"> 😊 Tornei e amichevoli 😊 Scelte tattiche ben definite 😊 Più consapevolezza nel rapportarsi al match 😊 tattica del serve and volley
<ul style="list-style-type: none"> 😊 Tornei e amichevoli 😊 La tecnica del doppio 😊 Match giornalieri specifici 😊 Tecnica dell'approccio a rete 	<ul style="list-style-type: none"> 😊 Tornei e amichevoli 😊 Anticipo tecnico (imparo ad anticipare la palla) 😊 Match giornalieri specifici 😊 Variazioni di ritmo 	<ul style="list-style-type: none"> 😊 Tornei e amichevoli 😊 Rotazione in back-spin (la palla corta) 😊 Match giornalieri specifici 😊 Singolari e doppi