

Esercizi a corpo libero, con piccoli attrezzi; compiti motori combinati per il controllo del movimento in situazione dinamica sviluppo della reattività e rapidità cognitivo - motoria					
DESCRIZIONE ATTIVITA' PROPOSTA		DURATA	PRINCIPALI COMPORTAMENTI MOTORI DA PROMUOVERE	INDICATORI RIUSCITA	VARIAZIONI INTRODUCIBILI
C		10'			
1	CIRCUIT TRAINING SPINTA / APPOGGI DEI PIEDI	5'	<p>Avviare e protrarre tutte le modalità di corsa, spostarsi e abbinare il movimento degli arti superiori.</p> <p>Utilizzare gli arti inferiori e i piedi in modo coordinato, fluido ed economico.</p> <p>Sollecitare l'impulso di spinta dei piedi.</p> <p>Promuovere lo sviluppo della capacità di ritmo.</p> <p>Porre l'attenzione sulla qualità esecutiva del singolo esercizio.</p> <p>Promuovere "l'ascolto degli appoggi a terra e di quello che succede nel resto del corpo durante ogni singola esercitazione".</p>	<p>Raggiungere e mantenere una corretta postura.</p> <p>Organizzare la risposta allo stimolo.</p> <p>Utilizzare gli arti superiori ed inferiori per coordinarsi durante le diverse esercitazioni.</p> <p>Mantenere un assetto corretto della colonna e dei segmenti distali nelle diverse situazioni dinamiche.</p>	<p>Cambi di velocità.</p> <p>Lavori a gruppi di tre.</p> <p>Situazioni competitive (staffette).</p> <p>Variazioni introdotte dai compagni durante l'esecuzione delle esercitazioni (stimoli acustici, visivi e combinati).</p>
2	FUNICELLA	5'			

PROPOSTE SEDUTE – 120 - 140 Minuti

Proposta Seduta 1 - Ritmica e precisione esecutiva

DESCRIZIONE ATTIVITA' PROPOSTA		DURATA	PRINCIPALI COMPORTAMENTI MOTORI DA PROMUOVERE	INDICATORI RIUSCITA	VARIAZIONI INTRODUCIBILI
A		60'			
1	Palleggio Dritto incrociato	5'	<p>Partecipazione di tutti i distretti corporei: piedi, anche, busto, braccia, avambraccio, mano, dita.</p> <p>Riconoscimento e produzione del ritmo dello schema da parte del ragazzo.</p> <p>Spostamento del corpo mantenendo un ritmo costante nello schema e effettuando una pausa prima dell'esecuzione del colpo.</p> <p>Uso dell'avambraccio nell'esecuzione del top spin.</p> <p>Direzione del movimento in avanti.</p> <p>Identificazione della corretta posizione e distanza rispetto alla pallina.</p> <p>Presa di una pausa (mirare) prima dell'esecuzione</p>	<p>Movimento fluido di tutto il corpo.</p> <p>Altezza di impatto precisa rispetto al corpo e rispetto alla parabola della pallina.</p> <p>Range di almeno 10-30 colpi senza errori.</p> <p>Produzione di una parabola tesa rispetto alla rete.</p> <p>Profondità della pallina indirizzata.</p> <p>Precisione nella presa di posizione.</p> <p>In presenza di un riferimento target almeno 80% delle palline giocate.</p>	<p>Cambi di tempo impatto.</p> <p>Cambi di velocità di impatto.</p> <p>Cambi modalità impatto (spingere).</p> <p>Cambi produzione traiettoria.</p> <p>Cambi modalità impatto (sopra).</p> <p>Cambi posizione.</p> <p>Variazione direzioni distribuzione</p> <p>Variazione rotazioni impresse</p> <p>Variazioni posizionamento al tavolo</p> <p>Combinazione con spostamento</p>
2	Palleggio Rovescio incrociato	5'			
3	Scambio/Top Dritto incrociato	5'			
4	Scambio/Top Rovescio Incrociato	5'			
5	1 Rovescio 1 Dritto dal Centro	2x5'			
6	Rv - Rv quando vuole compagno da una palla nel centro	2x5'			
7	Dritto Incrociato quando vuole compagno da una palla nel centro	2x5'			
8	Ritmo moderato - un ragazzo gioca libero l'altro indirizza palla sempre nel rovescio	2x5'			
B	Distribuzione Palline con il Cesto realizzato dagli atleti	20'			
9	Distribuzione sul dritto del giocatore che indirizza in diagonale, verso il centro	2x5'			
10	Distribuzione sul rovescio del giocatore che indirizza in diagonale, verso il centro	2x5'			
C	Approfondimento su una Abilità Tecnica fondamentale (Top Spin Dritto)	20'			
11	Il giocatore esegue Top Spin in situazione di pallina in appoggio su supporto.	10'			
12	Il giocatore esegue spostamento, posizionamento e successivo Top Spin in situazione di pallina in appoggio su supporto.	10'			

"Allungamento globale attivo": posture di scarico della colonna e di allungamento delle catene muscolari

DESCRIZIONE ATTIVITA' PROPOSTA		DURATA MINUTI	PRINCIPALI COMPORTAMENTI MOTORI DA PROMUOVERE	INDICATORI RIUSCITA	VARIAZIONI INTRODUCIBILI
		10'	<p>Sollecitare l'allungamento delle catene muscolari in modo globale.</p> <p>Promuovere l'ascolto delle sensazioni corporee riferite alla capacità del muscolo di "lasciarsi andare".</p> <p>Prendere coscienza delle tensioni muscolari presenti nel corpo.</p> <p>Promuovere l'uso della respirazione come mezzo di rilassamento e come supporto all'allungamento muscolare.</p>	<p>Raggiungere e mantenere una corretta postura.</p> <p>Organizzare la risposta allo stimolo.</p> <p>Mantenere un assetto corretto della colonna e dei segmenti distali nelle diverse posture.</p> <p>Utilizzare la respirazione addominale.</p>	<p>Combinazione di diverse posture.</p> <p>Variazioni di tempo legate al mantenimento di diverse posture.</p>
1	POSTURA A SQUADRA CON ARTI INFERIORI IN APPOGGIO ALLA PARETE	10'			