

# MASTER CLUB /// 2.0

Cerbiatto (Mese 1)					
Controllo ed equilibrio	Controllo ed equilibrio	Controllo ed equilibrio	Controllo ed equilibrio	Obiettivi	
Attivazione	Centrale chiusa	Centrale aperta	Finale	Mese	Settimana
<p><b>Stop &amp; go per colpire la racchetta:</b> Gli allievi dovranno cercare di colpire con la racchetta un'altra racchetta posizionata a terra al centro del campo cerbiatto stoppando la palla ogni volta prima di colpire, tenendo la gamba sinistra in alto.</p> <p>V: <u>colpire il cerchio</u> Gli allievi dovranno cercare di colpire e mandare la pallina dentro un cerchio posizionato a terra al centro del campo cerbiatto tenendo la gamba destra in alto.</p>	<p><b>Palla data alla mano dal maestro:</b> (introduzione split step e affiancamento dx-sx). Gli allievi colpiranno la palla affiancando prima il piede dx e poi il sx, eseguiranno due colpi e poi andranno a raccogliere due palline.</p>	<p><b>Palleggi di dritto tra gli allievi:</b> Gli allievi dovranno fare una gara di palleggi a coppie, la prima coppia che arriva a 10 palleggi consecutivi colpendo solo di dritto vince, se si riesce farlo con la gamba sx alzata Stop and go se non si riesce ancora a palleggiare. (se si colpisce di rovescio o fuori equilibrio si ricomincia da zero)</p>	<p><b>Finale</b> <u>punti ai 10 con servizio dal basso.</u> Punti normali o stop and go, con obbligo di giocare solo di dritto.</p> <p>V: <u>americana</u></p>	<b>EQUILIBRIO</b>	<b>DRITTO</b>
Attivazione	Centrale chiusa	Centrale aperta	Finale	Mese	Settimana
<p><b>Palleggio con la mano non dominante da metà campo facendo la pinza:</b> Palleggio tra gli allievi impugnando la racchetta con la mano non dominante pinzando la palla, colpire con la gamba dx alzata</p> <p>V: <u>palleggio con la mano non dominante da metà campo facendo lo stop and go.</u> palleggio tra allievi impugnando la racchetta con la mano non dominante facendo lo stop and go, colpire con la gamba sx alzata.</p>	<p><b>Palla data alla mano dal maestro:</b> (introduzione split step e affiancamento sx-dx). Gli allievi colpiranno la palla affiancando prima il piede sx e poi il dx, eseguiranno due colpi (prima dritto con la mano non dominante e poi rovescio) e poi andranno a raccogliere due palline</p>	<p><b>Palleggio tra allievi e maestro nel campo cerbiatto:</b> Bambino fa il maestro e dovrà far colpire al proprio "allievo-compagno" due palline solo di rovescio e poi si scambiano di ruolo Gli allievi dovranno provare a colpire solo di rovescio facendo al massimo un dritto se non riescono, palleggi lungolinea (Obiettivo=&gt; mettere la palla nel campo cerbiatto e colpire stando con i piedi fermi in equilibrio)</p>	<p><b>Finale</b> <u>Gioco del re con il rovescio:</u> (giocare sulla diagonale del rovescio ma aggiungendo anche 1/3 della metà campo del dritto). <u>Gioco del re colpendo solo di rovescio e al massimo un dritto a punto, Si perde il punto quando si commette un errore e quando non si è in equilibrio quando si colpisce la palla</u></p> <p>V: <u>GIOCO PALLA PRIGIONIERA</u> Il maestro lancerà due palle agli allievi, due sul rovescio. Se entrambi i colpi saranno sbagliati, gli allievi andranno dalla parte del campo del maestro e per liberarsi dovranno afferrare una palla del compagno successivo.</p>	<b>EQUILIBRIO</b>	<b>ROVESCIO</b>

# MASTER CLUB /// 2.0

Attivazione	Centrale aperta	Centrale chiusa	Finale	Mese	Settimana
<p><u>Riscaldamento tra allievi:</u> Uno lancia la palla al compagno che eseguirà un dritto e un rovescio alternati cercando di rimandare la palla sulle mani del compagno. (NB: Attenzione allo split step e all'affiancamento.)</p> <p><u>V: Racchetta-pallavolo</u> Gli allievi si disporranno a coppie uno davanti all'altro e dovranno passarsi la pallina da racchetta a racchetta facendo volare la pallina, la pallina non deve cadere a terra se no si prende una penalità; limite massimo 3 penalità</p>	<p><u>Esercitazione di precisione: Gara a punti con oggetti da colpire.</u> Ogni allievo gioca un volee di diritto ed una di rovescio, cercando di colpire dei bersagli (rete, con o altro) ai quali il maestro attribuisce valori crescenti a seconda della difficoltà. NB. Dopo ogni volee l'allievo deve contare fino a 2, "congelandosi" facendo vedere il passo di avanzamento con la gamba giusta.</p>	<p><u>Esercitazione 2 vs 2.</u> Una coppia è a rete, l'altra a fondo. Il maestro mette in gioco alla coppia che sta da fondo, chiedendo uno spostamento laterale (dopo aver fatto split-step) e simulando una difesa. (Obiettivo: per chi sta a rete chiudere il punto; chi sta a fondo: difendersi con passante) (NB. Non valgono i corridoi e il pallonetto sulla palla servita dal maestro)</p>	<p><u>Punti col servizio dal basso.</u> L'allievo che risponde dovrà eseguire un colpo al rimbalzo e seguire la palla a rete e continuare il punto. Partita successiva l'allievo al servizio seguirà il colpo a rete.</p> <p><u>V: PARTITA VOLO VOLO O STOP AND GO</u> Il campo viene limitato e rimpicciolito e gli allievi si metteranno uno di fronte all'altro divisi dalla rete e dovranno fare una partita ai 10 punture colpendo volo o volo stop and go.</p>	<b>EQUILIBRIO</b>	<b>VOLEE</b>
<p><u>Attivazione</u></p> <p><u>Servizio dall'alto con la mano.</u> Gli allievi si dispongono a coppie. Ognuno di essi prende 2 palline (4 per coppia). Si mette in gioco con la mano, servendo dall'alto. La coppia per ultima termina le palline fa 1 pt. (game). Vince per prima la coppia che fa 1 set. (NB. Se il gioco diventa troppo lungo si prendono 2 palline x coppia anziché 4. Importante gli allievi devono colpire in equilibrio)</p> <p><u>V: gioco dello svuota campo con servizio</u></p>	<p><u>Esercitazione sul servizio.</u> Lancio palla corretto piu sincronizzazione dell'azione delle due braccia</p>	<p><u>Partita allievi vs. maestro.</u> A turno ogni allievo gioca 1 pt. vs il maestro. Servizio dall'alto con la racchetta. Obbligo per gli allievi di fare gioco d'attacco, quindi hanno i 3 colpi successivi al servizio per scendere a rete (richiamo sul volee sett. prec.) e fare punto. <u>Se</u> non si scende a rete entro i 3 colpi, il punto è del maestro. (NB. Focus sempre sullo step.)</p>	<p><u>Set ai 4 game col servizio.</u> <u>Introduzione regole del gioco del tennis.</u></p> <p><u>V: AMERICANA CON SERVIZIO</u></p>	<b>EQUILIBRIO</b>	<b>SERVIZIO</b>