

MASTER CLUB /// 2.0

Cerbiatto (Mese 2)					
Regolarità e Palleggio	Regolarità e Palleggio	Regolarità e Palleggio	Regolarità e Palleggio	Obiettivi	
Attivazione	Centrale chiusa	Centrale aperta	Finale	Mese	Settimana
<p><u>Palleggio volo-volo con il maestro a sfida:</u> Gli allievi a turno faranno due volee con il maestro, ogni due volee giuste si vince un punto. (Obiettivo: colpire al volo senza sbagliare)</p> <p>V: <u>palleggio volo -volo tra allievi</u></p>	<p><u>Palla data con la mano con sfida:</u> l'allievo gioca 2 dritti a rimbalzo con spostamento a medio raggio, successivamente giocano 2 colpi al volo (volee) con spostamento in avanti poi vanno a raccogliere 2 palle. (ogni palla messa nel campo 10 punti, se la toccano 1)</p>	<p><u>Palleggio a sfida (dritto e volee):</u> Ogni allievo a turno rimane a fondo e cerca di mettere nelle condizioni il compagno di fare un dritto al rimbalzo e successivamente <u>una volee</u> (quando si arriva a 10 palleggi si cambia) (Obiettivo: controllo colpi rimbalzo e al volo, spostamento in avanti)</p>	<p><u>Punti liberi con il servizio:</u> il punto comincia con il servizio (seconda dal basso). Volee vincente vole doppio</p>	REGOLARITA' E PALLEGGIO	DRITTO E VOLEE
Attivazione	Centrale chiusa	Centrale aperta	Finale	Mese	Settimana
<p><u>Calcio-tennis:</u> col dritto cercare di fare gol nella porta (usare i coni) posizionata dalla parte opposta del campo. L'attaccante la il dritto e chi sta in porta fa <u>la volee</u></p> <p>V: <u>Ruba-palla</u> Campo limitato; Tutti avranno una palla in mano; Sarà nominato un "cacciatore" che sarà l'unico a non avere la pallina in mano e dovrà correre cercando di toccare gli altri per rubare la pallina; se gli altri escono fuori dal perimetro del campo delimitato automaticamente perderanno la pallina e diventeranno cacciatori.</p>	<p><u>Palla data con la mano con sfida:</u> l'allievo gioca 2 rovesci a rimbalzo con spostamento a medio raggio, successivamente giocano 2 colpi al volo (volee) con spostamento in avanti poi vanno a raccogliere 2 palle. (ogni palla messa nel campo 10 punti, se la toccano 1)</p>	<p><u>Palleggio a sfida (rovescio e volee):</u> Ogni allievo a turno rimane a fondo e cerca di mettere nelle condizioni il compagno di fare un rovescio al rimbalzo e successivamente una <u>volée</u> (quando si arriva a 10 palleggi si cambia) (Obiettivo: controllo colpi rimbalzo e al volo, spostamento in avanti)</p>	<p><u>Punti con regole:</u> il punto comincia con il servizio (seconda dal basso), si possono fare al massimo due dritti durante il punto, se si fa <u>una volee</u> vincente si vincono due punti, errore a rete con il rovescio si perdono due punti.</p>	REGOLARITA' E PALLEGGIO	ROVESCIO E VOLEE
Attivazione	Centrale aperta	Centrale chiusa	Finale	Mese	Settimana
<p><u>Palleggio tra allievi con servizio</u> Prestare attenzione all'equilibrio nei colpi a rimbalzo (mese precedente) e alla regolarità del palleggio.</p> <p>V:</p>	<p><u>Esercizio sul servizio:</u> prestare attenzione alla posizione dei piedi (paralleli alla linea di fondo) e all'equilibrio (i piedi devono restare fermi durante tutta l'azione). Posizionare conetto come riferimento.</p>	<p><u>Partita tra allievi col servizio:</u> prima e seconda dall'alto. Perché il punto cominci è obbligatorio fare 4 colpi (compreso il servizio). Se i piedi si muovono durante il servizio è fallo</p>	<p><u>Punti in doppio tra allievi:</u> l'allievo che serve può servire sia diagonale che lungolinea. Prestare attenzione all'equilibrio dei piedi</p>	REGOLARITA' E PALLEGGIO	SERVIZIO
Attivazione	Centrale aperta	Centrale chiusa	Finale	Mese	Settimana
<p><u>Palleggio tra allievi:</u> Un allievo serve, gioca un colpo a rimbalzo e successivamente segue il colpo a rete. Se si riesce a completare lo scambio un punto A metà esercizio cambio allievo che serve</p>	<p><u>Esercizio al cesto:</u> Gli allievi iniziano col servizio, se il servizio è in campo il maestro fornirà dal cesto una palla sul rovescio (di palleggio), se anche questa è in campo il maestro fornirà una palla d attacco di dritto, se in campo si conclude l esercizio con una volee. Un punto per ogni palla in campo Se si sbaglia entra un altro allievo</p>	<p><u>Punti tra allievi:</u> in un campo chi serve è obbligato a seguire il colpo a rete entro i primi 5 colpi. Nell' altro campo chi risponde è obbligato a seguire a rete nel caso l'avversario giochi la seconda palla!</p>	<p><u>Punti in doppio:</u> Con gli allievi posizionati due a fondo, due a rete</p>	REGOLARITA' E PALLEGGIO	TUTTI I COLPI