

MASTER CLUB /// 2.0

Delfino (MESE 1)					
Controllo ed equilibrio	Controllo ed equilibrio	Controllo ed equilibrio	Controllo ed equilibrio	Obiettivi	
Attivazione	Centrale chiusa	Centrale aperta	Finale	Mese	Settimana
<p><u>Gara delle linee:</u> il maestro chiama una linea del campo (es: linea di fondo), gli allievi corrono più velocemente possibile alla linea chiamata. L'ultimo che arriva è eliminato e chiamerà la linea successiva.</p> <p>V: Ball-balance: l'allievo posizionerà la pallina sulla racchetta e riceverà i comandi dal maestro (cammina-corri-stai fermo su una gamba sola, etc.); allo stop del maestro la pallina deve rimanere sulle corde della racchetta, se la pallina cade a terra si è eliminati!!</p>	<p>Palla data alla mano dal maestro. Gli allievi colpiranno la palla di dritto rimanendo frontali alla rete, eseguiranno due dritti a testa e poi andranno a raccogliere due palline. (Obiettivo=>superare la rete rimanendo con i piedi fermi)</p>	<p><u>Sfida di canestro</u> Posizionare cerchio dall'altra parte della retina e il bambino con le abilità acquisite dagli esercizi precedenti dovrà colpire la palla con la racchetta e fare canestro all'interno del cerchio.</p>	<p><u>Partita nel campo delfino facendo la pinza.</u> Introduzione al concetto della pinza con le racchette e gioco finale con punteggi; palla data dal maestro e sfida tra i vari bambini. 1 punto se la pinza viene fatta bene 2 punti se viene fatta la pinza più colpire la palla (non toglierei punti) (si perde il punto se cade la pallina mentre si cerca di fare la pinza e anche se non si colpisce stando con i piedi fermi)</p> <p>V: <u>gioco di 5</u> facendo la pinza, chi non riesce a pinzare prende il numerino e quando si arriva a 5 si è eliminati e si passa dalla parte del maestro.</p>	EQUILIBRIO	DRITTO
Attivazione	Centrale chiusa	Centrale aperta	Finale	Mese	Settimana
<p><u>Gioco dell'uovo in padella:</u> i bambini tengono la racchetta orizzontalmente con la mano non dominante e la pallina è posizionata sulle corde della racchetta. I bambini dovranno fare un percorso ad ostacoli tenendo sempre la racchetta orizzontalmente con la mano non dominante senza far cadere la pallina che la maestra chiamerà uovo, se l'uovo cade a terra si fa una frittata !</p> <p>V: <u>introduzione al rovescio:</u> Gli allievi si posizioneranno a coppie uno di fronte all'altro, uno lancerà la pallina al suo compagno che dovrà colpire di rovescio e provare a rimandare la pallina alla mano del compagno. Ci si scambia ogni volta.</p>	<p>Palla data alla mano dal maestro. Gli allievi colpiranno la palla (prima due colpi con il dritto della mano non dominante e poi due rovesci; obiettivo è tirare alla pancia del maestro) di rovescio rimanendo frontali alla rete, eseguiranno due rovesci a testa e poi andranno a raccogliere due palline. Come 2 step: (Obiettivo=>superare la rete rimanendo con i piedi fermi)</p>	<p><u>Sfida di palleggi</u> tra allievi e maestro nel campo delfino facendo la pinza. 2 allievi con il maestro dovranno fare la pinza quando gli arriva la palla e poi dovranno fare il rovescio (invertendo pallina e racchetta impugnando la racchetta con la mano non dominante e lasciando cadere la palla con l'altra) Gli altri due allievi faranno una sfida con lancio di palla con mano e cono alternandosi ad ogni lancio.</p>	<p><u>Palla prigioniera.</u> Il maestro da una palla all'allievo che deve palleggiare con il maestro facendo solo il rovescio, se sbaglia corre dall'altra parte della rete e il maestro cercherà di colpire l'allievo, se questo viene preso aiuterà il maestro a colpire gli altri allievi e se colpisce l'altro allievo si libera e torna dall'altra parte.</p> <p>V: <u>GIOCO DEL CASTELLO.</u> I BAMBINI SARANNO VICINI ALLA RETE E IMPUGNERANNO LA RACCHETTA COME FOSSE UNO SCUDO MAGICO E DOVRANNO DIFENDERE LA PROPRIA PARTE DI CAMPO(CASTELLO) DALLE PALLINE CHE VERRANNO LANCIATE DAL MAESTRO CON LA MANO.</p>	EQUILIBRIO	ROVESCIO

MASTER CLUB /// 2.0

Attivazione	Centrale aperta	Centrale chiusa	Finale	Mese	Settimana
<p>Sfida a coppie Facendo percorso sulle righe del campo bisogna passarci. La pallina da racchetta a racchetta senza farla cadere.</p> <p>V: <u>palleggio con racchetta e pallina</u>: Fare rimbalzare per 10 volte la pallina sulla racchetta. Fare rimbalzare per 10 volte la pallina per terra con la racchetta. Far rimbalzare per 10 volte la pallina sulla racchetta, poi per terra e poi stopparla mano - racchetta.</p>	<p>Introduzione del volee: Gioco Attacco vs. Portiere Gli allievi si alternano 1 vs 1, chi è in porta deve provare ad intercettare la palla con la racchetta prima che entri in porta (coni sugli angoli di un rettangolo del servizio), chi attacca dispone sul palmo dell'arto non dominante una pallina e con l'altra mano prova ad impattarla simulando il movimento del volee e prova a fare gol.</p>	<p>Gioco dei dobloni: Si formano due squadre, si giocano due manche. Nella prima manche la sq. A gioca il diritto e la sq. B il rovescio, cercando di eseguire i fondamentali in neutral stance. Se il colpo è in campo ed è ben eseguito si ruba un doblone (cono/cinesino) dal forziere della sq. avversaria. Vince la sq. che ha rubato più dobloni alla fine del cesto. Nella seconda manche ci si inverte</p>	<p>Palla prigioniera: Il maestro lancerà due palle agli allievi, una sul dritto e una sul rovescio. Se entrambi i colpi saranno sbagliati, gli allievi andranno dalla parte del campo del maestro e per liberarsi dovranno offerrare una palla del compagno successivo.</p> <p>V: <u>GIOCO DEL MOSTRO</u> Gli allievi faranno una fila e dovranno colpire una volta a testa di diritto cercando di colpire un ostacolo che il maestro introdurrà; chi colpisce tre volte il mostro l'avrà sconfitto!</p>	EQUILIBRIO	STANCE E PALLEGGIO
<p>Attivazione <u>Gioco di riscaldamento a squadre.</u> Senza racchette due allievi si dispongono uno di fronte all'altro. Il giocatore A esegue il lancio della pallina con traiettoria spiovente e dall'altra parte della rete il giocatore B, dopo 1 rimbalzo, deve catturarla col cono. Fa 1 punto. la squadra che per prima cattura tre palline col cono. Si arriva ai 6 (come i games).</p> <p>V: <u>Catch and Go</u> Due squadre e due file, 10 palle a squadra. Ogni bambino dovrà prendere una pallina, correre e mettere la palla in un cerchio distante dalla riga di partenza e tornare indietro correndo a all'indietro, darà il 5 al suo compagno di squadra che a sua volta prenderà la pallina e correrà a posizionare la pallina nel cerchio. vince la squadra che finirà per prima le palline.</p>	<p>Introduzione del servizio: Gli allievi si dispongono a coppie. Ogni allievo dispone di fronte ai propri piedi la racchetta. Si esegue il servizio soltanto con la mano, che posizionata sopra la testa, prova ad impattare la palla con il palmo della mano e ad indirizzarla verso la racchetta del proprio compagno dall'altra parte della rete.</p>	<p>Servizio gara: Posizione 1 (attaccati alla rete), se si eseguono 2 servizi correttamente ci si allontana nella posizione 2 (2 passi dalla rete) se si eseguono correttamente 2 servizi si vince il percorso, se se ne sbagliano 2 di seguito si torna alla posizione 1.</p>	<p>Partita col maestro: Gli allievi inizieranno la partita con una rimessa in gioco dall'alto (se necessario la rimessa in gioco dall'alto sarà fatta con la mano). La partita consiste nell'esecuzione corretta di un servizio e di un diritto in modo da prendere dei punti, lo scopo è arrivare a totalizzare 10 punti.</p> <p>V: <u>Servizio a punti.</u> Si dividono gli allievi in due squadre con vari elementi da colpire con il colpo del servizio oltre la rete, ogni elemento avrà un punteggio e ogni squadra avrà 16 palle da servire; al termine della gara si fa una somma dei punti e vincerà la squadra che avrà colpito più elementi nel campo.</p>	EQUILIBRIO	SERVIZIO