

MASTER CLUB /// 2.0

Delfino (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 tra allievi</u> Gli allievi palleggeranno tra di loro solo con la mano e con la palla di spugna simulando il colpo del diritto e del rovescio</p> <p>V: <u>Palleggio tra allievi</u> Gli allievi palleggeranno tra di loro dove un bambino farà il maestro e passerà la palla al suo compagno che dovrà fare per 10 volte la pinza e rimandare la palla al "maestro" superando l'ostacolo della rete. al termine dei 10 ci si scambia.</p>	<p><u>Palla data con la mano con sfida:</u> l'allievo gioca 2 diritti 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, colpita 5 punti)</p>	<p><u>palleggio col maestro (dritto e volee):</u> l'allievo colpisce un dritto al rimbalzo e successivamente una <u>volée</u>: (Obiettivo: controllo colpi rimbalzo e al volo, spostamento in avanti)</p>	<p><u>Punti con servizio dal basso e discesa a rete:</u> gli allievi giocano dei punti con il maestro in cui si serve dal basso, si fa un dritto e si va a rete, se si fanno tutti e tre i colpi in campo si vincono due punti, si cambia servizio ogni punto</p> <p>V: <u>gioco palla prigioniera con diritto e volée</u> Il maestro lancerà due palle agli allievi, una sul diritto e una volée. 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>	<p>REGOLARITA' E PALLEGGIO</p>	<p>DRITTO E VOLEE</p>
<p><u>Hockey-tennis:</u> col rovescio cercare di fare gol nella porta (usare i coni) posizionata di fronte all'allievo</p> <p>V: <u>percorso ad ostacoli con goal finale</u> Gli allievi dovranno eseguire un percorso ad ostacoli facendo rotolare la pallina con la mano non dominante e poi fare goal nell'apposita porta.</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, a rete -5, fuori zero)</p>	<p><u>palleggio col maestro (rovescio e volee):</u> l'allievo colpisce un rovescio al rimbalzo e successivamente una <u>volée</u>: (Obiettivo: controllo colpi rimbalzo e al volo, spostamento in avanti)</p>	<p><u>Partita tra allievi + maestro</u> Il maestro eseguirà un servizio. e l'allievo. che risponde è obbligato a seguire la risposta a rete.</p>	<p>REGOLARITA' E PALLEGGIO</p>	<p>ROVESCIO E VOLEE</p>
<p><u>Svuota campo:</u> Due squadre, il maestro lancerà metà cesto in una metà campo, metà nell'altra. Allo stop del maestro vince la squadra che ha meno palline nel proprio campo. (Obbligo lanciare palla dall'alto(servizio))</p> <p>V: <u>chi acchiappa il mostro?</u> Gli allievi a squadre dovranno con il colpo del servizio colpire il "mostro" che sarà posizionato oltre la rete.</p>	<p><u>Esercizio al cesto sul servizio:</u> 1. lancio palla con la mano dall'alto cercando di mandare la palla nello spazio delimitato dai coni. 2. stessa cosa con la racchetta. Caricamento alto, piedi paralleli alla linea e fermi.</p>	<p><u>Palleggio tra allievi (o col maestro) iniziando col servizio con la mano.</u> Ogni volta che si riesce a fare 4 colpi (incluso il servizio) un punto!</p>	<p><u>Gioco del re.</u> Chi sfida il re, mette la palla in gioco col servizio. seconda dal basso, senza far rimbalzare la palla per terra. Perché il punto sia valido il re deve rispondere. V: <u>palla avvelenata.</u> Gli allievi saranno divisi in due squadre divisi dalla rete e utilizzeranno la palla di spugna per colpire i componenti delle rispettive squadre avversarie, chi verrà colpito andrà in prigione e verrà liberato solo se i suoi compagni colpiranno un componente della squadra avversaria.</p>	<p>REGOLARITA' E PALLEGGIO</p>	<p>SERVIZIO</p>

MASTER CLUB /// 2.0

Attivazione	Centrale aperta	Centrale chiusa	Finale	Mese	Settimana
<p><u>Palleggio:</u> In una metà campo, palleggio tra allievi (se necessario Stop and go, fermo con la mano o fermo con la racchetta) nell'altra metà palleggio con il maestro: 2 colpi a testa, uno a rimbalzo e uno al volo. (Obiettivo: Controllare sempre l'equilibrio).</p> <p><u>V: Gioco Testa o Croce</u> Gli allievi saranno divisi in due squadre una testa e una croce; saranno disposti uno davanti all'altro divisi da una riga sulla quale saranno disposte delle palle di spugna, una per coppia. Quando il maestro urlerà Testa o Croce i relativi giocatori dovranno subito prendere la palla e cercare di colpire l'avversario che scapperà perpendicolare alla riga che divide le due squadre.</p>	<p><u>Al cesto con bersagli da colpire.</u> Primo colpo servizio (gli allievi avranno sempre una palla iniziale in mano). Secondo colpo dritto. Terzo colpo rovescio. Quarto colpo volee di dritto Quinto colpi volee di rovescio. Sesto colpo smash. Ogni palla in campo vale un punto. I bersagli cinque.</p>	<p><u>Punti in doppio in cui il maestro mette la palla in gioco col servizio una volta per allievo (risposta al servizio).</u> Perché il punto sia valido gli allievi devono riuscire a mettere in campo 2 colpi. Il punto a rete vale 3 punti.</p>	<p><u>Palla prigioniera.</u> Il maestro da una palla all'allievo che deve palleggiare con il maestro facendo stando a rete 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><u>V: Gioco punti tutti i colpi</u> Il mastro farà colpire all'allievo 4 palline, dritto, rovescio, volée dritto e volée rovescio, se eseguirà tutti i colpi in maniera. Corretta con obiettivo il superare l'ostacolo della rete riceverà 4 punti: vince chi totalizzerà 15punti.</p>	<p>REGOLARITA' E PALLEGGIO</p>	<p>c</p>