

MASTER CLUB /// 2.0

COCCODRILLO MESE 1					
SPOSTAMENTI	SPOSTAMENTI	SPOSTAMENTI	SPOSTAMENTI	Obiettivi	
Attivazione	Centrale chiusa	Centrale aperta	Finale	Mese	Settimana
Riscaldamento a metà campo lavorando in affiancamento alla palla usando due passi per colpire la palla: dx-sx per il dritto, sx-dx per il rovescio	palleggio a fondo campo cercando la profondità e l'altezza della palla, esercizio a punti in cui vince chi gioca più palle oltre la linea della metà campo	Esercizio al cesto lavorando sul medio raggio. Partendo da metà campo gli allievi giocheranno un dritto in open stance direzione diagonale.	Punti alternati partendo da un dritto a medio raggio. Obbligo direzione diagonale prima palla.	<u>SPOSTAMENTI</u>	<u>DRITTO</u>
Attivazione	Centrale chiusa	Centrale aperta	Finale	Mese	Settimana
Lavoro con la mano tra allievi: Un allievo lancia la palla all'altro che cercherà di mandarla nelle mani del compagno curando i due passi per colpire la palla. Dx-sx dritto Sx-dx rovescio	Palleggio a fondo campo alternando un dritto e un rovescio obbligatoriamente.	lavoro al cesto sul medio raggio di rovescio. L'allievo parte al centro e giocherà un rovescio un open stance e un rovescio in closed stance usando il passo di recupero. Direzione diagonale	Punti alternati partendo da un rovescio a medio raggio, usando una delle due stance. Obbligo direzione diagonale prima palla!	<u>SPOSTAMENTI</u>	<u>ROVESCIO</u>
Attivazione	Centrale aperta	Centrale chiusa	Finale	Mese	Settimana
riscaldamento a metà campo mettendo la palla in gioco col servizio. Un servizio da eseguire completamente coi piedi fermi, l'altro col piede destro che fa un passo in avanti dopo l'impatto. Nel palleggio curare sempre gli appoggi in affiancamento.	Palleggio sulle diagonali sempre mettendo in gioco la palla col servizio, rispettando il colpo della diagonale. Destra: dritto Sinistra: rovescio	esercizio al cesto sulla palla in avanzamento: gli allievi partiranno dal centro, il maestro fornirà una palla con la mano a tre quarti campo e gli allievi colpiranno di dritto raggiungendo la palla con passo laterale e in affiancamento. Direzione alternata lungolinea o diagonale nel rettangolo di battuta.	esercizio a punti alternati in cui un allievo partirà con un servizio (la cui palla non verrà risposta) successivamente il maestro farà giocare un dritto in avanzamento (l'allievo sceglierà la direzione) ed il punto comincia	<u>SPOSTAMENTI</u>	<u>DIRITTO E SERVIZIO</u>
Attivazione	Centrale aperta	Centrale chiusa	Finale	Mese	Settimana
gioco a punti tra allievi in cui con l'impugnatura del servizio (Continental) dovranno cercare di fare più centri possibili nel cerchio.	palleggio a fondo campo in diagonale mettendo in gioco col servizio cercando di colpire la palla con il colpo opposto alla direzione: destra rovescio, sinistra dritto.	Esercizio al cesto palla in avanzamento di rovescio: Gli allievi partiranno al centro e si muoveranno in direzione della palla (in avanti) con un passo laterale, colpire la palla in affiancamento.	punti sul lungolinea col servizio con obbligo di primo colpo dopo il servizio di dritto.	<u>SPOSTAMENTI</u>	<u>ROVESCIO E SERVIZIO</u>

SPOSTAMENTI	SPOSTAMENTI	SPOSTAMENTI	SPOSTAMENTI	Obiettivi	
Attivazione palleggio a metà campo in cui un allievo alterna 2 dritti e un rovescio	Centrale chiusa stesso esercizio descritto sopra ma fatto da fondocampo	Centrale aperta esercizio al cesto 2 palle: prima palla spostamento indietro di dritto con direzione lungolinea (rovescio avversario), seconda palla dritto inside-in. Prima palla dritto in spostamento indietro diagonale, seconda palla dritto in avanzamento lungolinea.	Finale Esercizio a punti alternati in cui l'allievo giocherà una palla in spostamento indietro di dritto (se giocherà sul rovescio dell'avversario, obbligo giocare dritto palla successiva)	Mese SPOSTAMENTI	Settimana DRITTO E SERVIZIO
Attivazione lavoro a coppie in cui si cerca di far rimbalzare la palla nel proprio campo prima di mandarla oltre la rete con il rovescio con l'impugnatura Continental	Centrale chiusa palleggio a fondocampo in cui un allievo colpisce solo di rovescio	Centrale aperta esercizio al cesto sulla ricerca palla indietro di rovescio diagonale seguita da un dritto sventaglio o da un dritto incrociato in avanzamento.	Finale <i>punti alternati iniziando da una palla in recupero di rovescio, se si difende bene, provare a giocare il dritto nella palla successiva.</i>	Mese SPOSTAMENTI	Settimana ROVESCIO E SERVIZIO
Attivazione Palleggio a metà campo a coppie in cui una volta si serve sul dritto dell'avversario, la volta dopo sul rovescio	Centrale aperta palleggio a fondo campo sulle diagonali con il medesimo metodo di prima	Centrale chiusa esercizio al cesto di 6 palle: dritto e rovescio medio-raggio Dritto e rovescio in recupero Dritto e rovescio in avanzamento	Finale Girone di tiebreak col servizio	Mese SPOSTAMENTI	Settimana DIRITTO, ROVESCIO E SERVIZIO
Attivazione palleggio a metà campo alternando un colpo a rimbalzo ed uno al volo	Centrale aperta palleggio fondo-rete	Centrale chiusa esercizio al cesto: volée bassa di dritto-volee alta di rovescio - smash Esercizio successivo al contrario.	Finale punti a coppie (campo del singolo) La coppia che vince il punto a fondo campo il punto successivo lo giocherà a rete. Se vince rimane a rete. V: tie break di doppio.	Mese SPOSTAMENTI	Settimana VOLÉE E SERVIZIO

DIREZIONI	DIREZIONI	DIREZIONI	DIREZIONI	Obiettivi	
Attivazione	Centrale chiusa	Centrale aperta	Finale	Mese	Settimana
esercizio al cesto sul servizio con obbligo di dichiarare la direzione prima di servire. Mettere conetti per favorire la direzione.	esercizio al cesto sulla risposta con obbligo di dichiarare la direzione prima che il maestro mandi la palla. Usare target zone.	esercizio a punti con il servizio (il servizio può andare ovunque) in cui chi serve ha l'obbligo di dichiarare la direzione prima di servire.	esercizio a punti in cui chi risponde (la palla può andare ovunque) ha l'obbligo di dichiarare la direzione della risposta.	DIREZIONI	SERVIZIO E RISPOSTA
Attivazione	Centrale chiusa	Centrale aperta	Finale	Mese	Settimana
palleggio volo volò prima solo dritto e poi solo rovescio	esercizio al cesto sulla direzione delle volée: volée bassa di dritto lungolinea, volée alta di rovescio diagonale. Successivamente cambiare direzione e cambiare inizio della volée	esercizio a punti in cui il maestro farà giocare 20 palle a tergitristallo ad un allievo a fondocampo che dovrà cercare di fare il maggior numero di passanti all'allievo a rete (no pallonetto)	game di doppio	DIREZIONI	VOLÉE
Attivazione	Centrale aperta	Centrale chiusa	Finale	Mese	Settimana
punti sulla metà campo partendo dal servizio. Chi vince il punto a rete vale doppio	punti a coppie partendo dal servizio ad ogni colpo ci si scambia di posizione.		girone di doppio in cui tutti gli allievi giocheranno insieme	DIREZIONI	TUTTI I COLPI
Attivazione	Centrale aperta	Centrale chiusa	Finale	Mese	Settimana
riscaldamento completo tutti i colpi	girone all'italiana di match ai 4 game	girone all'italiana di match ai 4 game	girone all'italiana di match ai 4 game	DIREZIONI	PUNTI