



## ***ISTITUTO SUPERIORE DI FORMAZIONE "ROBERTO LOMBARDI"***

# **IL TENNIS PER RIPARTIRE AI TEMPI DEL CORONAVIRUS: «Presente e Futuro»**



# TENNIS batte CORONAVIRUS 6/7 7/6 6/0





**FIT**  
**VS**  
**CORONAVIRUS**  
**6/7 7/6 6/0**



**RIAPERTURA CIRCOLI**

**ATTIVITÀ GIOVANILE GRATUITA**

**ATTIVITÀ INSEGNANTI DI TENNIS**

# SPORT VS CORONAVIRUS:

## Classificazione degli sport ai tempi del coronavirus



1) TENNIS – CICLISMO – ATLETICA LEGGERA – GOLF (sport NON di contatto)

2) .....

3) .....

4) .....

5) .....



# DECALOGO PER I PRATICANTI:



- ❑ In prossimità dei campi devi arrivare sempre con mascherina, guanti e gel igienizzante nel porta-racchette;
- ❑ Mantieni sempre la distanza di sicurezza di almeno un metro prima, durante e dopo aver giocato a tennis, soprattutto nel doppio;
- ❑ Quando giochi, ricordati di indossare il guanto con la mano non dominante con cui lanci la palla nel servizio o raccogli le palle;
- ❑ Se non riesci a giocare con il guanto, poiché giochi il rovescio a due mani, utilizza il gel disinfettante ogni cambio di campo;
- ❑ La stretta di mano, o il batti cinque, puoi sostituirla con un tocco della punta della racchetta con quella del tuo compagno di gioco;
- ❑ Se hai giocato un match, l'arbitro puoi salutarlo indicandolo con la testa della racchetta;
- ❑ Prima e dopo il match lavati accuratamente le mani ed appena puoi utilizza il gel igienizzante;
- ❑ Cambia campo dal lato opposto rispetto al tuo avversario, se non è possibile ricordati di mantenere la distanza di sicurezza;
- ❑ Togli l'over-grip al termine di ogni incontro e rimettine uno nuovo prima del match successivo.

# DECALOGO PER INSEGNANTI E GENITORI:



## INSEGNANTI

- ☐ L'ingresso in campo deve avvenire non per gruppi ma singolarmente;
- ☐ Nella fase di accoglienza dedicare sempre almeno un minuto al promemoria delle regole sull'igiene;
- ☐ In ogni momento della lezione gli allievi devono essere almeno a 1mt di distanza tra loro;
- ☐ In ogni momento della lezione l'insegnante deve essere almeno a 1mt da ciascun allievo;
- ☐ Il rapporto Insegnanti/Allievi all'interno del campo deve rispettare i parametri dettati dall'Istituto Superiore di Formazione "R. Lombardi":
  - Minitennis/Avviamento: 1/ 4 - 1/ 3;
  - Perfezionamento: 1/ 3 - 1/ 2;
  - Specializzazione: 1/ 2 - 1/ 1;
  - Alto Livello: 1/ 1.
- ☐ Evitare spiegazioni con bambini piedi dietro la riga e nella didattica utilizzare il principio della interattività evitando "file indiane";
- ☐ Evitare qualsiasi correzione tecnico-manuale;
- ☐ Prestare particolare attenzione per evitare gli assembramenti durante la raccolta palle.

## GENITORI

- ☐ lasciare i propri figli in prossimità dei campi senza creare assembramenti;
- ☐ assicurarsi che i propri figli abbiano sempre a disposizione il gel igienizzante.

**IL DECALOGO PER I CIRCOLI?**





IL CORONAVIRUS SI BATTE CON UNA CORRETTA  
FORMAZIONE



# FORMAZIONE CONTINUA



# IL NUOVO ISTITUTO DI FORMAZIONE della FIT



**GOLD LEVEL RECOGNITION**

## INTERNATIONAL TENNIS FEDERATION CERTIFICATE OF RECOGNITION

This certifies that the  
**COACH EDUCATION SYSTEM**  
of:  
**ITALY**

has met the criteria set by the ITF and the ITF Coaches Commission  
and is recognised by the ITF at Gold Level until:  
31 Dec 2023

  
ITF President

  
ITF Executive Director,  
Tennis Development



# FORMAZIONE in MODALITÀ E-learning

**2020**

ONLINE

FORMAZIONE FRONTALE  
CON PROGRAMMI E  
ORARI PREDEFINITI



**2021**

ONLINE TELEMATICA  
COMODA E FLESSIBILE  
DA DOVE E QUANDO VUOI

**MATERIE SCIENTIFICHE**



# I VANTAGGI DELLA NUOVA PROPOSTA FORMATIVA:



- ☐ **ottimizzare i tempi senza trascurare quantità/qualità;**
- ☐ **ottimizzare i costi per i partecipanti;**
- ☐ **accordi con le facoltà di scienze motorie per le materie scientifiche condivise nei piani di studio, con conseguente riconoscimento di esami o crediti formativi per il corso di laurea;**
- ☐ **aggiornamento continuo con ulteriori opportunità formative monotematiche.**



# IL CORONAVIRUS SI BATTE CON UNA CORRETTA FORMAZIONE



## TUTTI I CORSI DI FORMAZIONE DELLA FIT SARANNO SUDDIVISI IN:

ONLINE

### MODULI SCIENTIFICI

AREE:

- METODOLOGICA
- SOCIOLOGICA
- PEDAGOGICA
- MENTALE
- MOTORIA
- DELLA COMUNICAZIONE
- BIOMEDICA

FRONTALI

### MODULI TATTICO/TECNICI

AREE:

- TATTICA
- TECNICA
- DIDATTICA
- COMPETITIVA
- SPORT VISION
- VIDEO & MATCH ANALISYS

***N.B.: entro il 5 Maggio sarà disponibile il nuovo planning dei corsi di formazione***



## LA PROPOSTA FORMATIVA PREVEDE:



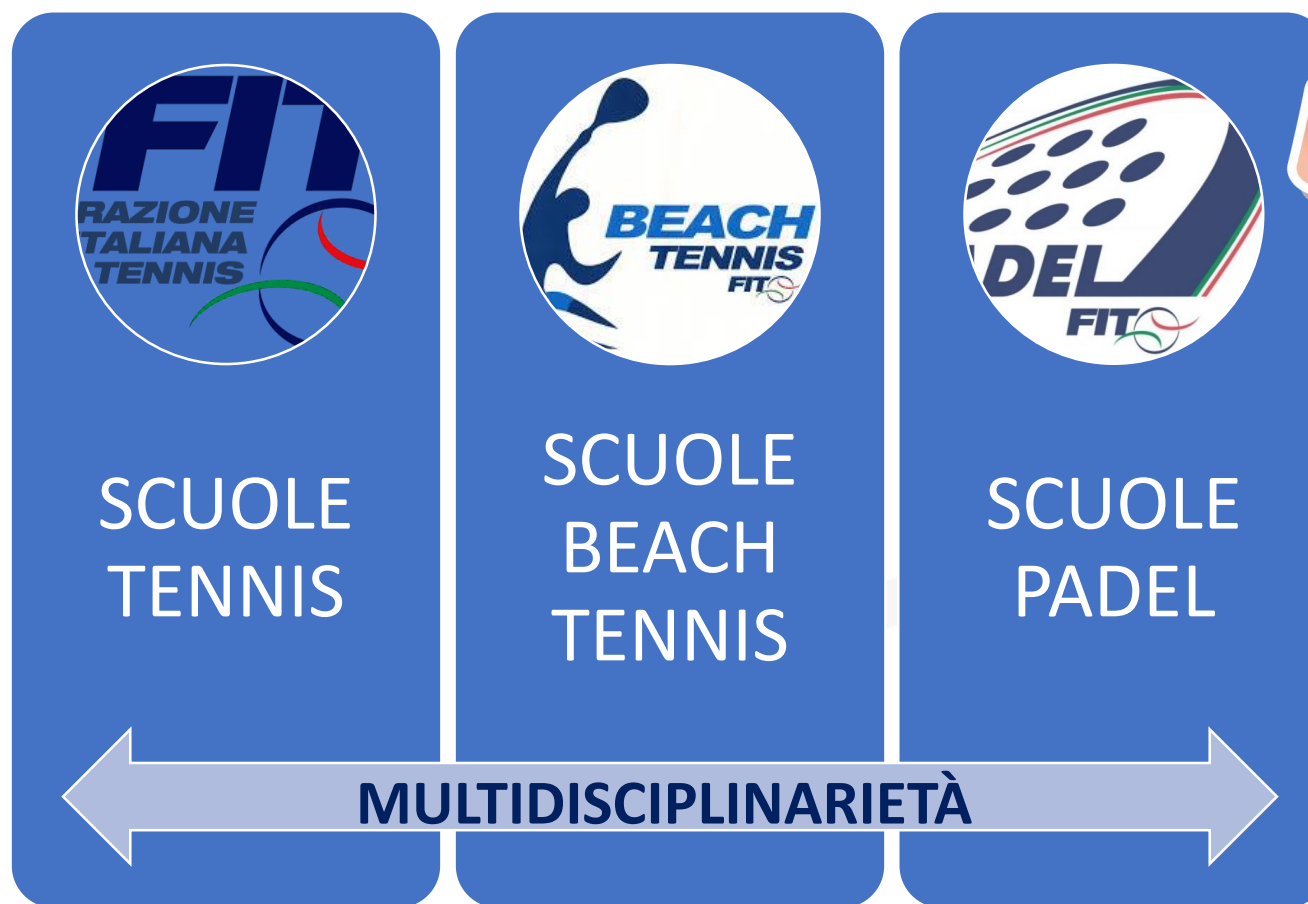
- ☐ **formazione ONLINE per le *materie scientifiche*, con verifica finale;**
- ☐ **formazione FRONTALE per le *materie tattico/tecniche*;**
- ☐ **tirocinio pratico diversificato in base alla tipologia di corso;**
- ☐ **ESAME FINALE (*teorico-pratico*) per tutti gli argomenti trattati durante il percorso formativo.**



# LE SCUOLE DI FORMAZIONE dei CIRCOLI FIT



## SCUOLE DI FORMAZIONE: ELEMENTI VITALI DI OGNI SODALIZIO SPORTIVO





# SCUOLE TENNIS: parametri per il riconoscimento



| TIPOLOGIA SCUOLA TENNIS                                       | CLUB SCHOOL<br>★                             | BASIC SCHOOL<br>★★       | STANDARD SCHOOL<br>★★★                                               | SUPER SCHOOL<br>★★★★                                                 | TOP SCHOOL<br>★★★★★                                                            |
|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| NUMERO MINIMO DI SQUADRE DA ISCRIVERE AI CAMPIONATI GIOVANILI | 1                                            | 2                        | 3                                                                    | 4                                                                    | 5                                                                              |
| SETTORI ABILITATI                                             | CORSI COLLETTIVI                             | MINITENNIS<br>AVVIAMENTO | MINITENNIS<br>AVVIAMENTO<br>PERFEZIONAMENTO                          | MINITENNIS<br>AVVIAMENTO<br>PERFEZIONAMENTO<br>SPECIALIZZAZIONE      | MINITENNIS<br>AVVIAMENTO<br>PERFEZIONAMENTO<br>SPECIALIZZAZIONE<br>ALLENAMENTO |
| DIRETTORE TECNICO                                             | IS1                                          | IS2                      | MN                                                                   | TN                                                                   | TN                                                                             |
| PREPARATORE FISICO                                            | Diplomato ISEF o laureato in scienze motorie | PF1                      | PF1                                                                  | PF2                                                                  | PF2                                                                            |
| ALTRE FIGURE PROFESSIONALI                                    | NO                                           | NO                       | PREPARATORE MENTALE DI 1° GRADO                                      | PREPARATORE MENTALE DI 2° GRADO<br>EDUCATORE ALIMENTARE              | PREPARATORE MENTALE DI 2° GRADO<br>EDUCATORE ALIMENTARE                        |
| DIRIGENTE                                                     | NO                                           | DIRIGENTE DI 1° GRADO    | DIRIGENTE DI 1° GRADO                                                | DIRIGENTE DI 2° GRADO                                                | DIRIGENTE DI 2° GRADO                                                          |
| CAMPI CON SUPERFICI DIVERSE                                   | NO                                           | NO                       | NO                                                                   | SI                                                                   | SI                                                                             |
| CAMPI COPERTI                                                 | NO                                           | NO                       | SI AD ECCEZIONE REGIONI CON TEMPERATURA MEDIA 10° NEI MESI INVERNALI | SI AD ECCEZIONE REGIONI CON TEMPERATURA MEDIA 10° NEI MESI INVERNALI | SI                                                                             |
| PALESTRA                                                      | NO                                           | NO                       | SI                                                                   | SI                                                                   | SI                                                                             |
| FORESTERIA                                                    | NO                                           | NO                       | NO                                                                   | SI                                                                   | SI                                                                             |



# SCUOLE BEACH TENNIS & PADEL: parametri per il riconoscimento



| TIPOLOGIA SCUOLA DI BEACH TENNIS/PADEL | CLUB SCHOOL<br>★                                               | BASIC SCHOOL<br>★★                                                                                | STANDARD SCHOOL<br>★★★                                                                                                |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SETTORI ABILITATI                      | CORSI COLLETTIVI<br>AVVIAMENTO AL MINI-BEACH TENNIS/MINI-PADEL | AVVIAMENTO AL MINI-BEACH TENNIS/MINI-PADEL<br>AVVIAMENTO AL BEACH TENNIS/PADEL<br>PERFEZIONAMENTO | AVVIAMENTO AL MINI-BEACH TENNIS/MINI-PADEL<br>AVVIAMENTO AL BEACH TENNIS/PADEL<br>PERFEZIONAMENTO<br>SPECIALIZZAZIONE |
| DIRETTORE TECNICO                      | IS1 di BEACH TENNIS                                            | IS2 di BEACH TENNIS/PADEL                                                                         | MN di BEACH TENNIS/PADEL                                                                                              |
| PREPARATORE FISICO                     | LAUREATO IN SM o DIPLOMATO ISEF                                | PF1                                                                                               | PF1                                                                                                                   |
| SUPERFICI                              | SABBIA (BEACH-TENNIS) / SINTETICO (PADEL)                      | SABBIA (BEACH-TENNIS) / SINTETICO (PADEL)                                                         | SABBIA (BEACH-TENNIS) / SINTETICO (PADEL)                                                                             |
| CAMPI COPERTI E PALESTRA               | NO                                                             | NO                                                                                                | SI                                                                                                                    |
| FORESTERIA                             | NO                                                             | PUNTO BAR/ RISTORO                                                                                | BAR/ RISTORO                                                                                                          |
| NUMERO ALLIEVI                         | NO                                                             | 10 (SALVO DEROGHE CF)                                                                             | 15 (SALVO DEROGHE CF)                                                                                                 |

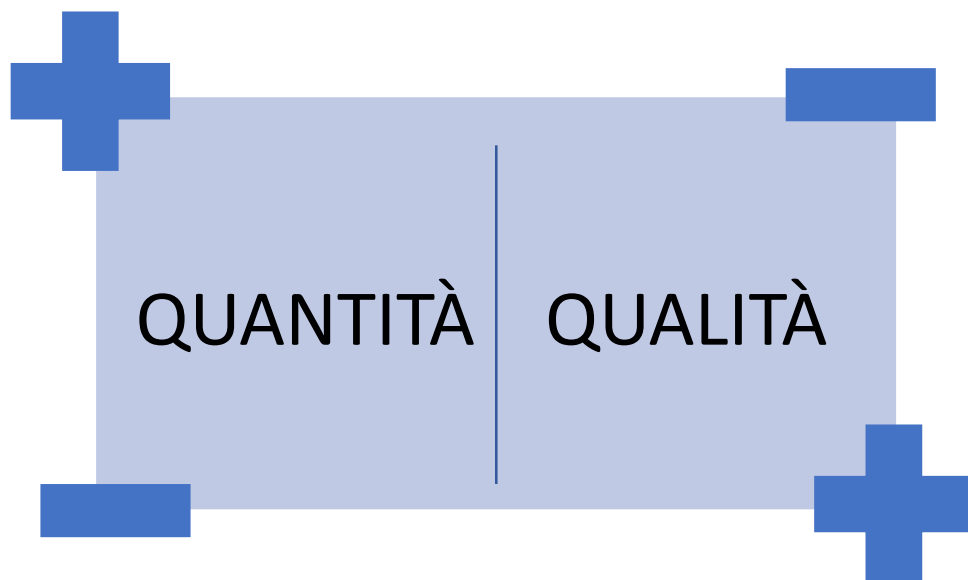


# LE SCUOLE DI FORMAZIONE:



MISSION

VISIONE



DIRIGENTE

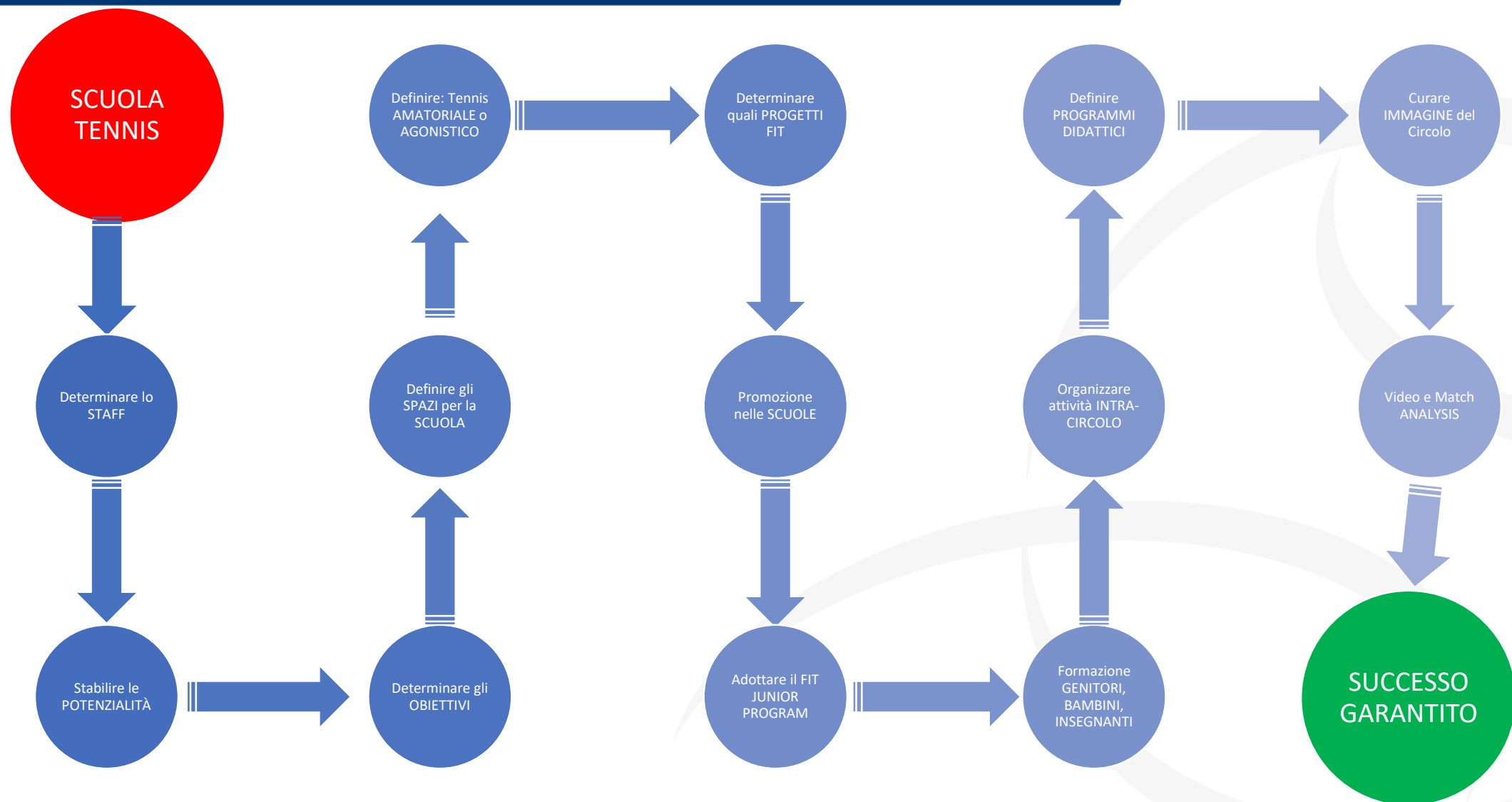
INSEGNANTE

DIRIGENTE

INSEGNANTE



# LE SCUOLE DI FORMAZIONE: COME GARANTIRE LA QUALITÀ



# LE SCUOLE TENNIS DEL FUTURO...



## COSA STATE FACENDO OGGI:

- ☐ LEZIONI ONLINE;
- ☐ CONCORSI DI DISEGNO PER GLI ALLIEVI DELLE SCUOLE TENNIS;
- ☐ OLIMPY TENNIS: TENNIS-BASKET, TENNIS-VOLLEY, TENNIS-GOAL, TENNIS-GOLF
- ☐ TENNIS FAMILY CUP
- ☐ TENNIS E CAPACITÀ COORDINATIVE





# LE SCUOLE TENNIS DEL FUTURO...



## COSA STATE FACENDO OGGI:

- ☐ TENNIS E INGLESE;
- ☐ IMITA E »SFIDA» IL CAMPIONE;
- ☐ CRUCIVERBONE DEL TENNIS;
- ☐ TENNIS & MUSICA;
- ☐ ALLENAMENTO DI MUSCOLI «INVISIBILI»: ATTENZIONE, MOTIVAZIONE, RESILIENZA;
- ☐ ... E TANTO ALTRO!



# LE SCUOLE TENNIS DEL FUTURO...



## .... E DOMANI???

### DEFINIRE DELLE STRATEGIE PER FIDELIZZARE IL CLIENTE:

- ☐ Voucher per i camp estivi o per la scuola tennis 2020/2021
- ☐ Allenamenti aggiuntivi nel weekend
- ☐ servizi aggiuntivi «gratuiti»: videoanalisi, match analysis
- ☐ ...e tanto altro!!!



# RISPETTARE I PARAMETRI



## DEFINIRE SE FARE TENNIS AMATORIALE O AGONISTICO

| FASI DIDATTICHE                             | N° SEDUTE SETTIMANALI DI TENNIS CONSIGLIATE | DURATA MINIMA DI OGNI SEDUTA | N° ALLIEVI PER INSEGNANTE | N° SEDUTE SETTIMANALI DI PREPARAZIONE FISICA CONSIGLIATE | DURATA MINIMA DI OGNI SEDUTA DI PREPARAZIONE FISICA |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| CORSI COLLETTIVI                            | 1/2                                         | 1 ORA                        | 4                         | 1                                                        | 1 ORA                                               |
| MINITENNIS<br>(Fase di Avviamento)          | 2/3                                         | 1 ORA                        | 4                         | 2                                                        | 1 ORA                                               |
| MINITENNIS<br>(Fase di Pre-perfezionamento) | 3                                           | 1 ORA                        | 3                         | 3                                                        | 1 ORA                                               |
| PERFEZIONAMENTO                             | 4/5                                         | 1 ORA E 30'                  | 2                         | 4/5                                                      | 1 ORA 15'                                           |
| SPECIALIZZAZIONE                            | 5/6                                         | 2 ORE                        | 1/2                       | 5/6                                                      | 1 ORA 15'                                           |
| ALLENAMENTO                                 | PERSONALIZZATO                              | 2 ORE                        | 1                         | PERSONALIZZATO                                           | 2 ORE                                               |



# UNA BUONA RI-ORGANIZZAZIONE



□ CREARE GRUPPI OMOGENEI

□ GARANTIRE MAGGIORE FLESSIBILITÀ: MATTINA/POMERIGGIO O WEEKEND

| LUNEDÌ        |                  | MARTEDÌ       |                    | MERCOLEDÌ     |                    | GIOVEDÌ       |                    | VENERDÌ       |                  | SABATO        |                    | DOMENICA      |                 |
|---------------|------------------|---------------|--------------------|---------------|--------------------|---------------|--------------------|---------------|------------------|---------------|--------------------|---------------|-----------------|
| 9,00 - 11,00  | SPECIALIZZAZIONE | 9,00 - 11,00  | SPECIALIZZAZIONE   | 10,00 - 11,00 | AVVIAMENTO         | 9,00 - 11,00  | SPECIALIZZAZIONE   | 9,00 - 11,00  | SPECIALIZZAZIONE | 9,00 - 11,00  | SPECIALIZZAZIONE   | 10,00 - 11,00 | AVVIAMENTO      |
| 11,00 - 12,30 | PERFEZIONAMENTO  | 11,00 - 12,00 | PRE-PERFEZIONAM    | 11,00 - 12,00 | MINITENNIS AVVIAM. | 11,00 - 12,00 | PRE-PERFEZIONAM    | 11,00 - 12,30 | PERFEZIONAMENTO  | 11,00 - 12,00 | MINITENNIS AVVIAM. | 11,00 - 12,00 | PRE-PERFEZIONAM |
|               |                  |               |                    |               |                    |               |                    |               |                  |               |                    |               |                 |
| 14,30 - 16,30 | SPECIALIZZAZIONE | 14,30 - 16,30 | SPECIALIZZAZIONE   | 14,30 - 16,30 | SPECIALIZZAZIONE   | 14,30 - 16,30 | SPECIALIZZAZIONE   | 14,30 - 16,30 | SPECIALIZZAZIONE | 14,30 - 16,30 | PERFEZIONAMENTO    |               |                 |
| 16,30 - 18,00 | PERFEZIONAMENTO  | 16,30 - 17,30 | AVVIAMENTO         | 16,30 - 18,00 | PERFEZIONAMENTO    | 16,30 - 17,30 | AVVIAMENTO         | 16,30 - 18,00 | PERFEZIONAMENTO  | 16,30 - 17,30 | ADULTI             |               |                 |
| 18,00 - 19,00 | PRE-PERFEZIONAM  | 17,30 - 18,30 | MINITENNIS AVVIAM. | 18,00 - 19,00 | PRE-PERFEZIONAM    | 17,30 - 18,30 | MINITENNIS AVVIAM. | 18,00 - 19,30 | PRE-PERFEZIONAM  |               |                    |               |                 |
| 19,00 - 20,00 | ADULTI           | 18,30 - 20,00 | PERFEZIONAMENTO    | 19,00 - 20,00 | ADULTI             | 18,30 - 20,00 | PERFEZIONAMENTO    | 19,30 - 20,30 | ADULTI           |               |                    |               |                 |



RIDEFINIRE UN BUON METODO TECNICO/MOTIVAZIONALE



## ADOTTARE IL FIT JUNIOR PROGRAM

PRESENTAZIONE



# RIDEFINIRE UN BUON METODO TECNICO/MOTIVAZIONALE



## IL FIT JUNIOR PROGRAM – I LIVELLI



Promozione



Minitennis

**Diario del Tennis**

LIVELLI  
DELFINO E SUPER DELFINO



1

GIUNTI

**Diario del Tennis**

LIVELLI  
CERBIATTO E SUPER CERBIATTO



2

GIUNTI

Perfezionamento

**Diario del Tennis**

LIVELLI  
COCCODRILLO E SUPER COCCODRILLO



3

GIUNTI

**Diario del Tennis**

LIVELLO CANGURO



4

GIUNTI





# RIDEFINIRE UN BUON METODO TECNICO/MOTIVAZIONALE

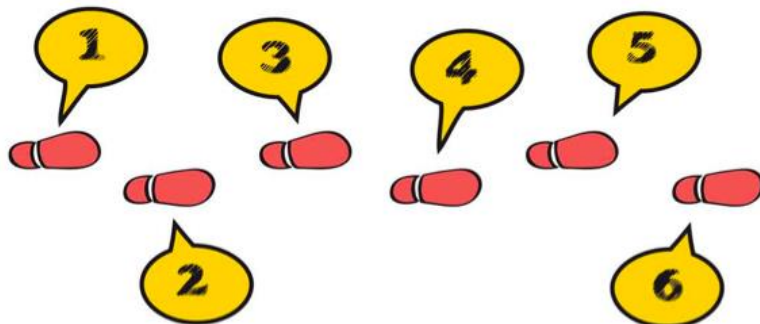


## IL FIT JUNIOR PROGRAM – I PASSI



### Il percorso

- Il percorso del tuo viaggio iniziale nel mondo del tennis è composto da 12 passi. Ogni passo ti offrirà una novità; può essere qualche nuova azione da compiere, oppure qualche abilità tecnica da apprendere o, infine, una difficoltà crescente da superare. Sarà l'insegnante a dirti quando il passo è compiuto e puoi iniziare il successivo. Eseguire questo nuovo compito ti permetterà di alzare sempre più il tuo livello di gioco. Quindi non importa quanto tempo ti occorrerà per compiere ogni passo, l'importante è che tu lo esegua bene.

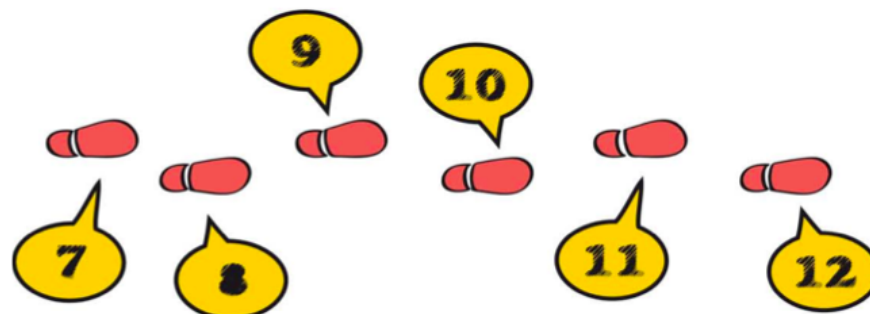


- Per questo motivo l'insegnante premierà il tuo impegno e il tuo comportamento nella lezione assegnandoti dei punti ("palle da tennis"). Per concludere il percorso dovrai avere raggiunto anche 100 "palle da tennis" per impegno e comportamento.
- È bene che tu sappia che ogni passo si considera compiuto quando hai raggiunto tutti gli "obiettivi" che lo



Livello DELFINO

caratterizzano. Per questo per ogni coppia di passi (i passi vanno sempre di due in due) troverai una lista di obiettivi da raggiungere. Tutti gli obiettivi sono raggruppati in quattro aree. I primi sono quelli **mentali**, cioè le sensazioni che provi e quello che pensi mentre giochi a tennis. Ricorda che qualunque tennista usa la forza e la tecnica, ma i campioni usano prima di tutto la testa! Ci sono poi obiettivi **motori**, cioè come ti muovi sul campo di tennis per colpire la palla, infatti per diventare un grande tennista, è necessario che tu diventi anche un grande atleta. Molto importanti sono gli obiettivi **tattici**, cioè quelli più strettamente inerenti la comprensione del gioco. Infine ci sono degli obiettivi **tecnici**: infatti non riusciresti a vincere se non sapessi come eseguire i vari colpi, come impugnare correttamente la racchetta e altro, che scoprirai strada facendo. Queste le quattro aree di obiettivi che troverai su questo Diario. Però devi sapere che ce ne è un'altra, altrettanto importante, quella degli obiettivi **agonistici**, che svilupperai al meglio durante gli incontri di tennis... per fortuna puoi cominciare anche subito a giocare!



- In fondo il tennis è una competizione e, anche se non è essenziale, a tutti piacerebbe vincere! Giunto al livello "Super Delfino" potrai già partecipare anche a emozionanti competizioni di livello nazionale e persino internazionale.

In bocca al lupo!

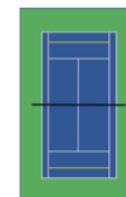


# RIDEFINIRE UN BUON METODO TECNICO/MOTIVAZIONALE



## DEFINIRE I PROGRAMMI DIDATTICI

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p align="center"><b>PERFEZIONAMENTO<br/>JUNIOR TEAM UNDER 10/12/14</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <p><b>OBIETTIVI MENTALI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>RESPIRAZIONE: ATTIVANTE/DISATTIVANTE</li> <li>ATTENZIONE (FLESSIBILITÀ DELL'ATTENZIONE)</li> <li>MOTIVAZIONE AL SUCCESSO</li> <li>FIDUCIA</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p><b>OBIETTIVI MOTORI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>INCREMENTO DELLE CAPACITÀ COORDINATIVE</li> <li>SVILUPPO DELLE CAPACITÀ ORGANICO MUSCOLARI</li> </ul>                                                                                                                              |
| <p><b>OBIETTIVI TATTICI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>SVILUPPO DELLA PRO-ATTIVITÀ</li> <li>GESTIONE DELLE FASI TATTICHE</li> <li>SCELTA TATTICA DELLE ANGOLAZIONI</li> <li>VARIAZIONI RITMO E TRAIETTORIE</li> <li>SCELTA DELLE ROTAZIONI</li> <li>SCELTA DEL POSIZIONAMENTO (MID-POINT)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p><b>OBIETTIVI TECNICI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>EQUILIBRIO (TECNICA DEGLI SPOSTAMENTI)</li> <li>COMBINAZIONE TRASLAZIONE E ROTAZIONE</li> <li>MOVIMENTO ORIZZONTALE E VERTICALE DELLA RACCHETTA</li> <li>TIMING ESECUTIVO</li> <li>COORDINAZIONE DEI SEGMENTI CORPOREI</li> </ul> |
| <p><b>SITUAZIONI DI GIOCO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>SERVIZIO E RISPOSTA AL SERVIZIO</li> <li>SITUAZIONE DI ATTACCO</li> <li>SITUAZIONE DI COSTRUZIONE</li> <li>SITUAZIONE DI DIFESA</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p><b>TIPOLOGIA DI GIOCATORE:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>CONTRATTACCANTE DA FONDO</li> <li>ATTACCANTE DA FONDO</li> <li>ATTACKING PLAYER</li> <li>SERVE &amp; VOLLEY</li> <li>COMPLETO A TUTTO CAMPO</li> </ul>                                                                      |
| <p><b>SEDUTA MATTINA</b></p> <p><b>FASE DI ATTIVAZIONE:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>5' PALLEGGIO DA METÀ CAMPO (LAVORI DI SENSIBILIZZAZIONE)</li> <li>5' FASE DI SCAMBIO CON L'INSEGNANTE O CON UN COMPAGNO POSIZIONATI A RETE O A FONDOCAMPO</li> <li>5' PALLA FORNITA CON LA MANO (SPOSTAMENTI BREVE RAGGIO E IN USCITA DAL SERVIZIO)</li> </ul> <p>N.B.: INSERIRE ANCHE IL JAB STEP, E I PASSI DI AGGIRAMENTO</p> <p><b>SITUAZIONE APERTA O SEMI-APERTA:</b></p> <p>CON PALLA DA FUORI:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>diritto offensivo</li> <li>rovescio offensivo</li> <li>diritto-inside out e inside-in</li> </ul> <p>(completare il punto entro 4 tocchi)</p> <p><b>SITUAZIONE CHIUSA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ANALISI DELLA TECNICA DEGLI SPOSTAMENTI A BREVE RAGGIO</li> <li>ANALISI TECNICA DEI COLPI A RIMBALZO IN SITUAZIONI OFFENSIVE (ENFATIZZARE LA COMPONENTE DI SPINTA ORIZZONTALE)</li> </ul> <p><b>SITUAZIONE APERTA:</b></p> <p>PARTITE CON SERVIZIO EVIDENZIANDO LA RICERCA DEL PUNTO IN POCHI SCAMBI</p> <p><b>SEDUTA POMERIGGIO</b></p> <p><b>FASE DI ATTIVAZIONE:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>5' PALLEGGIO DA METÀ CAMPO (LAVORI DI SENSIBILIZZAZIONE)</li> <li>10' FASE DI SCAMBIO CON L'INSEGNANTE</li> <li>5' PALLA FORNITA CON LA MANO (SPOSTAMENTI IN AVANTI-DIETRO PER RICERCA DELLO SMASH E RICERCA DI PALLA SULLE VOLÉE)</li> </ul> <p><b>SITUAZIONE APERTA O SEMI-APERTA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>SCHEMI CON SERVIZIO:</li> </ul> <p>A) servizio a uscire + 3 colpo e discesa a rete<br/>B) servizio alla t+ ricerca del diritto<br/>C) serve &amp; volley<br/>(CREARE LE CONDIZIONI PER POTER FARE ACE)</p> <p>SCHEMI IN RISPOSTA:</p> <p>A) EVIDENZIARE L'IMPORTANZA DELLA RISPOSTA CENTRALE PER TOGLIERE TEMPO ALL'AVVERSAIO E PER POTER PRENDERE L'INIZIATIVA DELLO SCAMBIO</p> <p><b>SITUAZIONE CHIUSA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ANALISI TECNICA DEL SERVIZIO PIATTO</li> <li>ANALISI TECNICA DI USCITA DAL SERVIZIO + COLPO SUCCESSIVO</li> <li>ANALISI TECNICA DELLA RISPOSTA (POSIZIONE DI PARTENZA, SPLIT STEP SUL POSTO E IN AVANTI, PARAMETRI DEL MOVIMENTO)</li> </ul> <p><b>SITUAZIONE APERTA:</b></p> <p>PARTITA CON APPLICAZIONE DEGLI SCHEMI PROPOSTI IN PRECEDENZA</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |




---

---

---

---

---

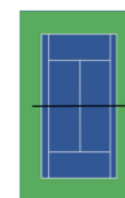
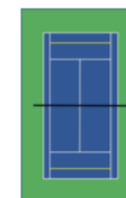
---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

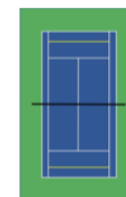
---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

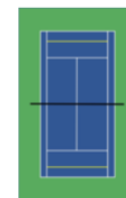
---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---

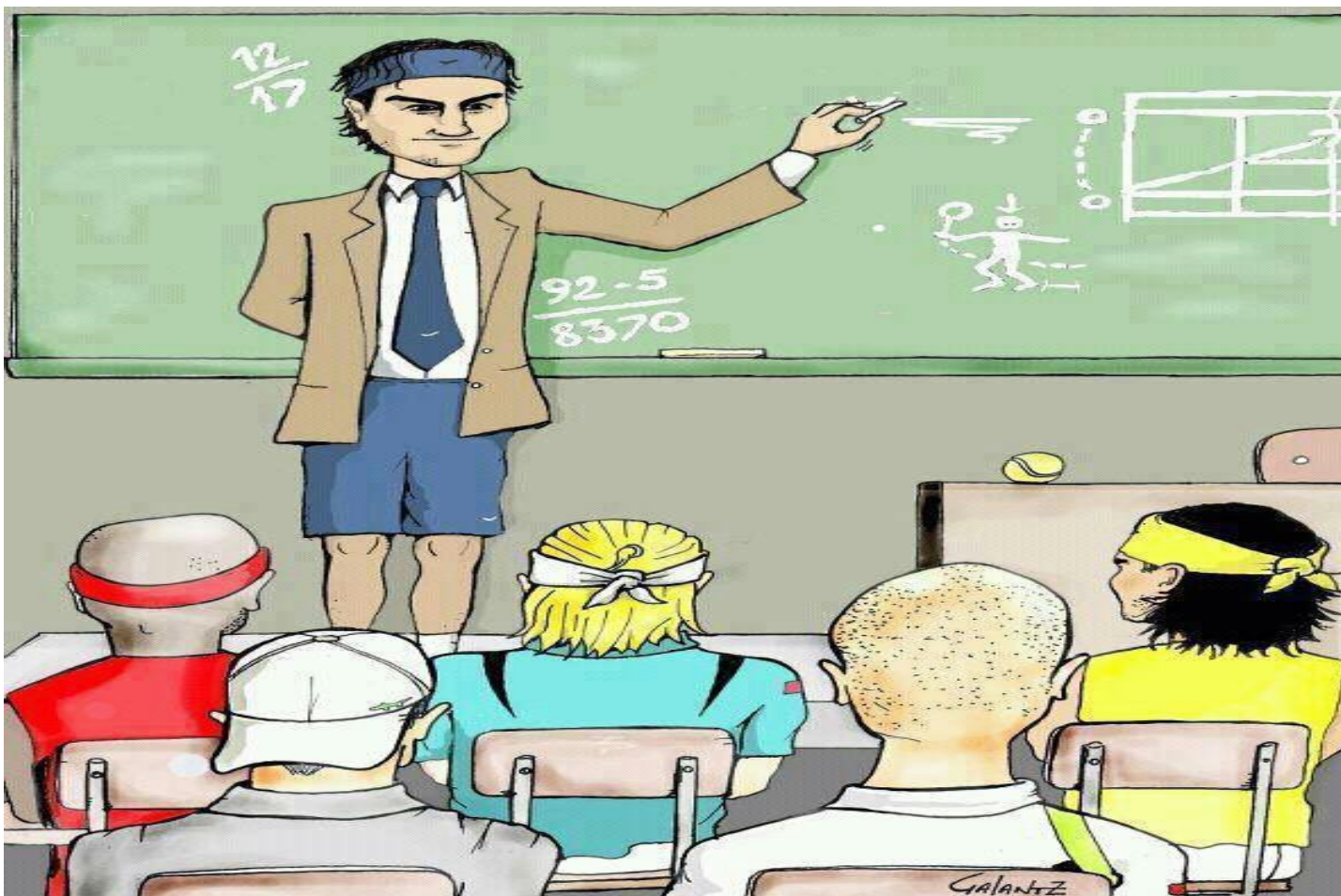
---

---

# GARANTIRE UNA COMUNICAZIONE COSTANTE...



## (IN)FORMAZIONE GENITORI, ALLIEVI E STAFF TECNICO



# VALORIZZARE L'ATTIVITÀ TERRITORIALE



## ORGANIZZARE ATTIVITÀ:

- ☐ INTRACIRCOLO
- ☐ PROVINCIALE
- ☐ INTER-PROVINCIALE
- ☐ REGIONALE

| PLANNING RELATIVO ALL'ATTIVITÀ TECNICO - DIDATTICA - SETTEMBRE / NOVEMBRE 2019 |                                 |         |                                                                          |          |                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------|
| SETTEMBRE                                                                      |                                 | OTTOBRE |                                                                          | NOVEMBRE |                                                  |
| 1                                                                              | PRESCUOLA e CORSO PROMOZIONALE  | 1       |                                                                          | 1        | OGNISSANTI                                       |
| 2                                                                              |                                 | 2       |                                                                          | 2        | Amichevole livello green e supergreen            |
| 3                                                                              |                                 | 3       |                                                                          | 3        |                                                  |
| 4                                                                              |                                 | 4       |                                                                          | 4        |                                                  |
| 5                                                                              |                                 | 5       | STAGE TECNICO con giocatore ATP                                          | 5        |                                                  |
| 6                                                                              |                                 | 6       |                                                                          | 6        |                                                  |
| 7                                                                              | Riunione staff tecnico          | 7       |                                                                          | 7        |                                                  |
| 8                                                                              |                                 | 8       |                                                                          | 8        |                                                  |
| 9                                                                              | PRESCUOLA e CORSO PROMOZIONALE  | 9       |                                                                          | 9        | Amichevole livello Delfino, orange e superorange |
| 10                                                                             |                                 | 10      |                                                                          | 10       |                                                  |
| 11                                                                             |                                 | 11      | PRESENTAZIONE A.D. 2018/2019                                             | 11       |                                                  |
| 12                                                                             |                                 | 12      | I tappa FITJP                                                            | 12       |                                                  |
| 13                                                                             |                                 | 13      |                                                                          | 13       |                                                  |
| 14                                                                             |                                 | 14      |                                                                          | 14       | II Giornata MENTAL COACH                         |
| 15                                                                             |                                 | 15      |                                                                          | 15       |                                                  |
| 16                                                                             | INIZIO ANNO DIDATTICO 2018/2019 | 16      |                                                                          | 17       | II tappa FITJP                                   |
| 17                                                                             |                                 | 17      | I Giornata MENTAL COACH                                                  | 18       |                                                  |
| 18                                                                             |                                 | 18      |                                                                          | 19       |                                                  |
| 19                                                                             |                                 | 19      | Trasferta                                                                | 19       |                                                  |
| 20                                                                             |                                 | 20      |                                                                          | 20       |                                                  |
| 21                                                                             |                                 | 21      |                                                                          | 21       |                                                  |
| 22                                                                             |                                 | 22      |                                                                          | 22       |                                                  |
| 23                                                                             |                                 | 23      |                                                                          | 23       | Trasferta                                        |
| 24                                                                             |                                 | 24      |                                                                          | 24       |                                                  |
| 25                                                                             |                                 | 25      | Riunione staff tecnico                                                   | 25       |                                                  |
| 26                                                                             |                                 | 26      | Amichevole livello superdelfino, orange, superorange, green e supergreen | 26       |                                                  |
| 27                                                                             | Riunione staff tecnico          | 27      |                                                                          | 27       |                                                  |
| 28                                                                             |                                 | 28      |                                                                          | 28       |                                                  |
| 29                                                                             |                                 | 29      |                                                                          | 29       | Riunione staff tecnico - I trimestre             |
| 30                                                                             |                                 | 30      |                                                                          | 30       | Trasferta                                        |
|                                                                                |                                 | 31      |                                                                          |          |                                                  |
|                                                                                | Festività                       |         | Confronto INTERSOCIALE in regione                                        |          | Evento riguardante la scuola tennis              |
|                                                                                | Tappa FITJP                     |         | Torneo FIT                                                               |          | Riunione staff                                   |
|                                                                                | Centro FIT                      |         | Evento del circolo                                                       |          | Confronto INTERSOCIALE fuori regione             |





## LE STRATEGIE CONTRO IL VIRUS SONO UN ALLEATO PER LA NOSTRA DIDATTICA:

- ☐ RISPETTARE OBBLIGATORIAMENTE IL RAPPORTO INSEGNANTE/ALLIEVO 1:4, 1:3, 1:2
- ☐ ACCOGLIERE GLI ALLIEVI IN CAMPO IN MANIERA DINAMICA EVITANDO ASSEMBRAMENTI «INUTILI»
- ☐ ELIMINARE LA CORREZIONE CON IL METODO «TECNICO/MANUALE»
- ☐ UTILIZZARE IL CESTO IN MANIERA LIMITATA E CON CRITERIO (EVITANDO RIGOROSAMENTE LE FILE E RIDUCENDO AL MINIMO I MOMENTI DI RACCOLTA PALLE)
- ☐ PROPORRE IL PIÙ POSSIBILE ESERCITAZIONI IN FASE INTERATTIVA

***GRAZIE***

