

PROGRAMMA

PADEL



PRINCIPIANTI



OBIETTIVI GENERALI

- Costruzione di un giocatore abile sia dalla parte destra che a sinistra
- Introduzioni delle situazioni di gioco
- Acquisizione della tecnica dei colpi a rimbalzo e volo
- Principio della distribuzione della pratica
- Giocare una partita regolamentare utilizzando la tecnica e la tattica di base acquisita

ORGANIZZAZIONE

DOMENICA

Formazione dei gruppi

LUNEDÌ

Gestione dei colpi da fondo campo con e senza parete

MARTEDÌ

Servizio risposta e volee

MERCOLEDÌ

Colpi sopra la testa

GIOVEDÌ

Gestione dei colpi da fondo campo con e senza parete

VENERDÌ

Partita regolamentare con le nozioni acquisite

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA LUNEDÌ

OBIETTIVO TATTICO	SITUAZIONE DI GIOCO	ABILITÀ TECNICHE
Difesa	Entrambi a fondo campo	Diritto e rovescio senza parete Ricerca di palla avanti e indietro

FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA
Attivazione sotto forma di gara richiamando gli spostamenti laterali avanti e indietro	Situazione tattica "entrambi a fondo campo" l'aspetto tattico della difesa	Progressione didattica del diritto e del rovescio senza parete Concetto del grip continental Impatto più dentro al corpo - gomiti vicini al corpo Equilibrio e ricerca di palla Uso dell'arto non dominante	Gara Partita solo con i colpi a ribalzo

OBIETTIVO TATTICO	SITUAZIONE DI GIOCO	ABILITÀ TECNICHE
Difesa	Entrambi a fondo campo	Diritto e rovescio senza parete Ricerca di palla avanti e indietro

FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA
Attivazione sotto forma di gara richiamando gli spostamenti laterali avanti e indietro Lancio della palla sul vetro e afferro	Situazione tattica "entrambi a fondo campo" l'aspetto tattico della difesa	Progressione didattica del diritto e del rovescio senza parete Concetto del grip continental Impatto più dentro al corpo - gomiti vicini al corpo Equilibrio e ricerca di palla Uso dell'arto non dominante	Gara Partita solo con inizio colpo uscita da parete di fondo

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA MARTEDÌ

OBIETTIVO TATTICO	SITUAZIONE DI GIOCO	ABILITÀ TECNICHE
Transizione e attacco	Servizio discesa a rete risposta	Servizio risposta volee

FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA
Attivazione sotto forma di gara richiamando gli spostamenti laterali avanti e indietro Lancio della palla sul vetro e afferro	Situazione tattica servizio e discesa a rete Transizione in avanti	Progressione didattica del servizio risposta volee	Gara Partita solo con inizio colpo uscita da parete di fondo

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA MERCOLEDÌ

OBIETTIVO TATTICO	SITUAZIONE DI GIOCO	ABILITÀ TECNICHE
Gestione della fase di attacco e di difesa su palle alte sopra la testa	Servizio/risposta e palla sopra la testa	Colpi sopra la testa bandeja - smash e pallonetto

FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA
Attivazione con simulazione della situazione tattica con tocche e fuga Simulazione situazione di gioco con palla mano	Situazione tattica servizio e discesa a rete Transizione avanti e indietro	Progressione del pallonetto con e senza parete progressione didattica della bandeja e dello smash	Gara Partita con i tre colpi sopra descritti (servizio+risposta+colpo di chiusura)

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA GIOVEDÌ

OBIETTIVO TATTICO	SITUAZIONE DI GIOCO	ABILITÀ TECNICHE
Gestione della fase di attacco e di difesa su palle alte sopra la testa	La fase della transizione sia in fase di attacco (in avanti) che in fase di difesa (indietro)	Pallonetto e discesa a rete Ciquita e discesa a rete

FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA
Attivazione fisica con spostamenti avanti e indietro Shuffle step con staffetta a squadre Uscita da parete con palla lanciata con la mano	Posizione della risposta (ampia base di appoggio) Preparazione breve e compatta dei colpi al rimbalzo. Tattica di base. Si attacca e si difende in coppia.	Gara Partita con i tre colpi sopra descritti (servizio+risposta+colpo di chiusura)

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA VENERDÌ

OBIETTIVO TATTICO	SITUAZIONE DI GIOCO	ABILITÀ TECNICHE
Transizione e attacco	Servizio/risposta e gestione del punto	Servizio risposta pallonetto

FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE APERTA
Attivazione con simulazione della situazione tattica con tocche e fuga Simulazione situazione di gioco con palla mano	Partita regolamentare	Gara Partita regolamentare (applicare le nozioni tecniche e tattiche acquisite)

PROGRAMMA

PADEL



INTERMEDIO



OBIETTIVI GENERALI

- Rinforzare la conoscenza dell'allievo nello sport del padel
- Migliorare la tecnica dei colpi e riconoscere i differenti effetti
- Comprendere le situazioni di gioco e riconoscere le scelte di tattica conseguenti
- Migliorare la coordinazione e la posizione all'interno del campo
- Giocare partite regolamentari utilizzando le nozioni tattiche acquisite

ORGANIZZAZIONE

DOMENICA

Formazione dei gruppi

LUNEDÌ

Gestione dei colpi da fondo campo con e senza parete (col piatto e con effetti)

MARTEDÌ

Servizio e risposta

MERCOLEDÌ

Colpi sopra la testa

GIOVEDÌ

Transizioni avanti e indietro e posizione della coppia a rete

VENERDÌ

Giocare la partita con le nozioni tecniche e tattiche acquisite

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA LUNEDÌ

OBIETTIVO TATTICO	SITUAZIONE DI GIOCO	ABILITÀ TECNICHE
Difesa	Entrambi a fondo campo	Diritto e rovescio senza parete

FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA
Attivazione sotto forma di gara richiamando gli spostamenti laterali avanti e indietro	Situazione tattica "entrambi a fondo campo" i giocatori devo interagire tra loro in modo da raggiungere un numero elevata una regolarità sia in lungolinea che in diagonale	Concetto del grip continental Impatto più dentro al corpo - gomiti vicini al corpo Equilibrio e ricerca di palla Uso dell'arto non dominante L'impatto da la direzione della palla	Gara Partita solo con i colpi a ribalzo sia in lungolinea che diagonale al meglio dei 6 punti

OBIETTIVO TATTICO	SITUAZIONE DI GIOCO	ABILITÀ TECNICHE
Difesa	Entrambi a fondo campo	Diritto e rovescio con parte di fondo e laterale

FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA
Attivazione sotto forma di gara richiamando gli spostamenti laterali avanti e indietro	Situazione tattica "fondo campo" Uso del lob direzione centrale Uso del lob direzione diagonale Palla corta diagonale (chiquita)	Concetto del grip continental Progressione della palla corta chiquita	Gara Partita partendo dall'uscita da a rete di fondo in diagonale/centrale

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA MARTEDÌ

OBIETTIVO TATTICO	SITUAZIONE DI GIOCO	ABILITÀ TECNICHE
Transizione e attacco	Servizio discesa a rete	Servizio risposta volée

FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA
Attivazione sotto forma di gara richiamando gli spostamenti laterali avanti e indietro Lancio della palla sul vetro e afferro	Situazione tattica servizio e discesa a rete con direzioni diagonali e lungolinea nella volée	Progressione didattica del servizio introduzione delle direzioni diagonali e lungolinea nella risposta e nelle volée	Gara Partite a metà campo tutto al volo sia in lungolinea che diagonale al meglio dei 6 punti

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA MERCOLEDÌ

OBIETTIVO TATTICO	SITUAZIONE DI GIOCO	ABILITÀ TECNICHE
Gestione della fase di attacco e di difesa su palle alte sopra la testa	Servizio/risposta e palla di chiusura	Colpi sopra la testa bandeja - smash

FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA
Attivazione con simulazione della situazione tattica con tocche e fuga Simulazione situazione di gioco con palla mano	Situazione tattica servizio e discesa a rete	Progressione del pallonetto con senza parete progressione didattica della bandeja e dello smash	Gara Partita con i tre colpi sopra descritti (servizio+risposta+colpo di chiusura)

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA GIOVEDÌ

OBIETTIVO TATTICO	SITUAZIONE DI GIOCO	ABILITÀ TECNICHE
Gestione della fase di attacco e di difesa	La fase della transizione sia in fase di attacco (in avanti) che in fase di difesa (indietro)	Scelta Tecnica corretta della coppia a rete

FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA
Attivazione fisica con spostamenti avanti e indietro Shu2e step con staffetta a squadre Uscita da parete con palla lanciata con la mano	Situazione transizione Tattica: Posizione in campo della coppia in attacco	Posizione della risposta (ampia base di appoggio) Preparazione breve e compatta dei colpi al rimbalzo. Progressione didattica della posizione corretta in attacco	Gara Partita con i tre colpi sopra descritti (servizio+risposta+colpo di chiusura)

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA VENERDÌ

OBIETTIVO TATTICO	SITUAZIONE DI GIOCO	ABILITÀ TECNICHE
Transizione e attacco	Servizio/risposta e gestione del punto	Servizio risposta pallonetto

FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE APERTA
Attivazione con simulazione della situazione tattica con tocche e fuga Simulazione situazione di gioco con palla mano	Partita regolamentare	Gara Partita regolamentare (applicare le nozioni tecniche e tattiche acquisite)

PROGRAMMA

PADEL



AVANZATO



OBIETTIVI GENERALI

- Rinforzare la conoscenza dell'allievo nello sport del padel
- Migliorare la tecnica dei colpi e riconoscere i differenti effetti
- Comprendere le situazioni di gioco e riconoscere le scelte tattiche
- Migliorare la coordinazione e la posizione in coppia all'interno del campo
- Giocare partite regolamentari utilizzando le nozioni tattiche acquisite

ORGANIZZAZIONE

DOMENICA

Formazione dei gruppi

LUNEDÌ

Gestione dei colpi da fondo campo con e senza parete (col piatto e con effetti)

MARTEDÌ

Servizio e risposta

MERCOLEDÌ

Colpi sopra la testa

GIOVEDÌ

Transizioni avanti e indietro e posizione della coppia a rete

VENERDÌ

Giocare la partita con le nozioni tecniche e tattiche acquisite

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA LUNEDÌ

OBIETTIVO TATTICO	SITUAZIONE DI GIOCO	ABILITÀ TECNICHE
Difesa	Entrambi a fondo campo	Diritto e rovescio senza parete

FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA
Attivazione sotto forma di gara richiamando gli spostamenti laterali avanti e indietro	Situazione tattica "entrambi a fondo campo" i giocatori devono interagire tra loro in modo da raggiungere un numero elevato una regolarità e profondità sia in lungolinea che in diagonale	Azione delle gambe Finale del movimento	Gara Palla oltre la riga di fondo, se prima perdita del punto

OBIETTIVO TATTICO	SITUAZIONE DI GIOCO	ABILITÀ TECNICHE
Difesa	Entrambi a fondo campo	Diritto e rovescio con parte di fondo e laterale

FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA
Attivazione sotto forma di gara richiamando gli spostamenti laterali avanti e indietro	Situazione tattica "entrambi a fondo campo" palleggio con uscita dalla parete di fondo in lungolinea	Concetto del grip continental Impatto più dentro al corpo - gomiti vicini al corpo Equilibrio e ricerca di palla Uso dell'arto non dominante L'impatto da la direzione della palla Progressione didattica per il vetro laterale	Gara Partita solo con i colpi a ribalzo sia in lungolinea che diagonale al meglio dei 6 punti Il maestro può rimettere la palla verso il vetro posteriore e poi punto

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA MARTEDÌ

OBIETTIVO TATTICO	SITUAZIONE DI GIOCO	ABILITÀ TECNICHE
Transizione e attacco	Servizio discesa a rete	Servizio risposta volee

FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA
Attivazione sotto forma di gara richiamando gli spostamenti laterali avanti e indietro Servizio e volee utilizzando lanci con mano	Situazione tattica servizio e discesa a rete con direzioni diagonali e lungolinea nella volee	Progressione didattica del volee con obiettivo di colpire tutti i vetri. Servizio e vole al centro. Colpo successivo chiusura con volee alla grata laterale	Gara Partite a metà campo tutto al volo sia in lungolinea che diagonale al meglio dei 6 punti

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA MERCOLEDÌ

OBIETTIVO TATTICO	SITUAZIONE DI GIOCO	ABILITÀ TECNICHE
Gestione della fase di attacco e di difesa su palle alte sopra la testa	Servizio/risposta e palla di chiusura	Colpi sopra la testa bandeja - smash

FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA
Attivazione con simulazione della situazione tattica con toccate e fuga Simulazione situazione di gioco con palla mano	Situazione tattica servizio e discesa a rete	-Esercitazione sul volee diagonale e bandeja e/o vibora al centro -Volee al centro smash diagonale Note : -Controllo del grip continental -Flesso chiusura nello smash -Azione arto non dominante nella bandeja e/o vibora -Orientamento della racchetta nella fase di preparazione nell'esecuzione della bandeja e/o vibora	Gara Partita con i tre colpi sopra descritti (servizio+risposta+colpo di chiusura)

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA GIOVEDÌ

OBIETTIVO TATTICO	SITUAZIONE DI GIOCO	ABILITÀ TECNICHE
Gestione della fase di attacco e di difesa	La fase della transizione sia in fase di attacco (in avanti) che in fase di difesa (indietro)	Scelta Tecnica corretta della coppia a rete

FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA
Attivazione fisica con spostamenti avanti e indietro utilizzo della palla da calcio (stop e rilancio)	Situazione transizione. Teoria del semaforo orizzontale (campo) e semaforo verticale (vetri).	Posizione della risposta (ampia base di appoggio) Preparazione breve e compatta dei colpi al rimbalzo. Scelta tattica corretta in riferimento alla posizione in campo rispetto ai semafori orizzontale e verticale.	Gara Partita con particolare attenzione alle scelte in base alla teoria del semaforo)

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA VENERDÌ

OBIETTIVO TATTICO	SITUAZIONE DI GIOCO	ABILITÀ TECNICHE
Transizione e attacco	Servizio/risposta e gestione del punto	Servizio risposta volley pallonetto

FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE APERTA
Attivazione con simulazione della situazione tattica con tocche e fuga Simulazione situazione di gioco con palla mano	Partita regolamentare	Gara Partita regolamentare (applicare le nozioni tecniche e tattiche acquisite)