

Programmazione seduta al tavolo

Data/ora

Target: età atleta, sesso e livello tecnico

Obiettivo seduta: es. lavorare su collegamento dritto-rovescio

Modalità: l'atleta farà una parte al tavolo con sparring e una parte al cesto

Durata complessiva: 2 ore

Suddivisione sintetica:

- **30 min** riscaldamento e mobilità articolare
- **40 min** pratica al tavolo
- **20 min** cesto
- **20 min** servizi
- **10 min** defaticamento

Suddivisione analitica parte al tavolo e cesto:

- **15 min** riscaldamento al tavolo (dritto, rovescio, top di dritto, top di rovescio)
- **10 min** 2 top di dritto e 2 scambi di rovescio nel rovescio dello sparring
- **10 min** passo giro nel rovescio dello sparring
- **5 min** block dritto e rovescio tira lo sparring
- **20 min cesto:** lavoreremo anche su palla tagliata
 - 1° esercizio il tecnico lancerà una pallina nel dritto tagliata e una nel rovescio liscia, l'atleta farà sulla prima palla apertura di dritto su palla tagliata, sulla seconda scambio di rovescio;
 - 2° esercizio il tecnico lancerà una pallina nel rovescio tagliata e una nel dritto tagliata, l'atleta sulla prima palla farà taglio di rovescio, sulla seconda top di dritto su palla tagliata;

valutazione: in questa seduta al tavolo l'atleta dovrà lavorare sulla quantità quindi il suo obiettivo sarà quello di tenere in campo per ogni pallina circa 15 scambi. Per la parte di cesto l'obiettivo sarà qualitativo per cui l'atleta dovrà lavorare su direzione e profondità colpendo un foglio colorato posizionato nelle varie parti del campo.

32



PROPOSTA SEDUTA 1

	DESCRIZIONE ATTIVITA' PROPOSTA	DURATA	PRINCIPALI COMPORTAMENTI MOTORI DA PROMUOVERE	INDICATORI RIUSCITA	VARIAZIONI INTRODUCIBILI
1	palleggio tagliato	10	Presa posizione rispetto direzione pallina ed al tavolo.	Range di almeno 10-30 colpi senza errori.	Cambi di tempo impatto.
2	Scambio regolare diagonale dritto	7	Movimento e posizionamento dei piedi.	Precisione esecutiva tempo e direzione di impatto	Cambi di velocità di impatto.
3	Scambio regolare diagonale rovescio	7	Movimento delle anche.	Utilizzo avambraccio.	Cambi modalità impatto (spingere).
4	top dal dritto dando 1 nel dritto e 1 nel rovescio	7+7	Busto inclinato avanti.	Direzione della circolazione della pallina	Cambi produzione traiettoria.
5	rovescio e top dal dritto nel rovescio	7+7	Utilizzo avambraccio e mano per colpire la pallina.	Profondità della circolazione della pallina.	Cambi modalità impatto(sopra).
6	rovescio,centro,rovescio,dritto,nel rovescio	7+7	Impugnatura funzionale.	Traiettoria tesa della circolazione della pallina.	Cambi posizione.
7	cesto fra atleti(schiacciata avanti e top dietro su 1 punto e poi su 2punti	34			

PROPOSTA SEDUTA 2

	DESCRIZIONE ATTIVITA' PROPOSTA	DURATA	PRINCIPALI COMPORTAMENTI MOTORI DA PROMUOVERE	INDICATORI RIUSCITA	VARIAZIONI INTRODUCIBILI
1	Palleggio tagliato schema farfalla	10	Presa posizione rispetto direzione pallina e al tavolo.	Range di almeno 10-30 colpi senza errori.	Cambi di tempo impatto.
2	Scambio regolare diagonale dritto o lungolinea	7	Movimento dei piedi.	Precisione esecutiva tempo e direzione di impatto	Cambi di velocità di impatto.
3	Scambio regolare diagonale rovescio o lungolinea	7	Movimento delle anche.	Utilizzo avambraccio.	Cambi modalità impatto (spingere).
4	Top Spin dal dritto e dal centro in diagonale	7+7	Utilizzo avambraccio e mano per colpire la pallina.	Direzione della circolazione della pallina	Cambi produzione traiettoria.
5	Servizio,apertura di dritto lungolinea e rovescio, centro, dritto nel rovescio.	7+7	Busto inclinato avanti.	Profondità della circolazione della pallina.	Cambi modalità impatto(sopra).
6	Servizio,apertura di dritto dal centro nel rovescio e cento-angoli		Impugnatura funzionale.		
7	Servizio,apertura di rovescio incrociata,quando l'altro vuole cambia o centro o dritto e si continua.	7+7 7+7	Servizio:movimento polso e mano al momento dell'impatto con la pallina,impatto poco prima dell'altezza del piano del tavolo.	Traiettoria tesa della circolazione della pallina. Almeno 5 giri senza errore.	Cambi posizione.
8	Servizio+risposta	20	Ricezione: posizione di attesa al centro del rovescio, busto inclinato avanti, presa di posizione rispetto alla direzione pallina e tavolo,utilizzo dei piedi, utilizzo avambraccio e mano per colpire la pallina.	Precisione esecutiva (tempo + avambraccio + impatto + direzione + profondità + traiettoria)	