



Programmazione Tennis pluriennale (Le età sono indicative e in funzione di situazioni tecniche e età biologica)

di Paolo Moisè

www.paolomoise.it

<https://www.facebook.com/preatletismoacademy>

Per i genitori

http://www.fedetenisclm.com/index.php?option=com_content&view=article&id=1648:escuela-de-padres&catid=63:articulos&Itemid=79

spostamenti

<http://g-se.com/es/entrenamiento-deportes-raqueta/articulos/movimientos-del-tenis-la-importancia-del-entrenamiento-lateral-1172>

Under 10 (il bambino si diverte, impara a muoversi e giocare a tennis)

Obiettivi	Contenuti	Materiali	Valutazione
-----------	-----------	-----------	-------------

Lateralità Schemi motori di base Capacità Coordinative Rapidità di azione e reazione	Giochi di corsa Giochi di salto Giochi di lancio Arrampicare, strisciare, rotolare, afferrare, colpire, calciare Preacrobatica Percorsi Staffette Giochi di opposizione	Palline Palle Coni Cinesini Tappeti Ostacolini	20 metri Lungo da fermo Lancio di palla zavorrata
---	---	---	---

Under 12 (il bambino pensa che il tennis possa fare per lui, impara a muoversi e ad allenarsi e giocare a tennis)

Obiettivi	Contenuti	Materiali	Valutazione
Schemi motori di base Capacità Coordinative Rapidità di azione e reazione Tecnica di corsa Cambi di direzione, senso e velocità Spostamenti in avanti, indietro, di lato Controllo postura, paramorfismi e movimento Cultura della prevenzione Conoscenza del corpo in statica Gestione del riscaldamento e defaticamento	Andature coordinative e tecniche Andature di salto Esercizi di salto e superamento degli ostacoli Preacrobatica Corsa veloce con varianti Lanci in varie modalità Esercizi di mobilità articolare in forma statica e dinamica Movement preparation e RPG	Palline Palle Coni Cinesini Tappeti Ostacolini Funicelle	Valutazione Posturale (modello scuola) 20 metri 10+10 metri Lungo/Alto da fermo Lancio di palla zavorrata Test di Cooper

Under 14 (il ragazzo si diverte, impara a gestire l'allenamento e pensa che il tennis per lui sia importante)

Obiettivi	Contenuti	Materiale	Valutazione
Capacità Coordinative Rapidità di azione e reazione Tecnica di corsa Cambi di direzione, senso e velocità	Andature coordinative e tecniche Andature di salto Corsa veloce con varianti Lanci in varie modalità	Palline Palle Coni Cinesini	Valutazione FMS 20 metri 10+10 metri Lungo da fermo

Spostamenti in avanti, indietro, di lato Controllo postura e paramorfismi Didattica delle esercitazioni con i sovraccarichi (Femmine U13 didattica U14 lavoro) Didattica delle esercitazioni con i sovraccarichi Cultura della prevenzione Conoscenza del corpo in statica e dinamica Gestione del riscaldamento e defaticamento	Esercizi di mobilità articolare in forma statica e dinamica Circuiti a carico naturale e piccoli sovraccarichi Movement preparation e RPG	Tappeti Ostacolini Funicelle Manubri Bilancieri Elastici Palle svizzere	Test di Cooper
--	---	---	----------------

Under 16 (il ragazzo ha scelto di giocare a tennis, questa scelta orienta le altre)

Obiettivi	Contenuti	Materiale	Valutazione
Espressioni di forza Resistenza generale e specifica Rapidità di azione e reazione Tecnica di corsa Cambi di direzione, senso e velocità Spostamenti in avanti, indietro, di lato Specificità dell'allenamento Controllo della qualità del gesto	Andature coordinative e tecniche Andature di salto Corsa veloce con varianti Lanci in varie modalità Esercizi di mobilità articolare in forma statica e dinamica Circuiti a carico naturale e piccoli sovraccarichi Movement preparation e RPG	Palline Palle Coni Cinesini Tappeti Ostacolini Funicelle Manubri Bilancieri Elastici Palle svizzere	Valutazione FMS 20 metri 10+10 metri Lungo da fermo Test di Cooper