



100 giochi ed esercizi

di
PICKLEBALL

ÁLVARO OLMO CAMPOS
DAVID BLANCO LUENGO
VICTORIA EUGENIO AGUILAR

100 giochi ed esercizi di PICKLEBALL

Coordinazione:
David Blanco Luengo,
José F. Wanceulen Moreno y
Antonio Wanceulen Moreno



ÁLVARO OLMO
CAMPOS



VICTORIA EUGENIO
AGUILAR

Questo titolo fa parte di una collezione di giochi ed esercizi per tecnici e allenatori di vari sport, in cui per ciascuno di essi vengono offerti 100 giochi ed esercizi per l'allenamento e per l'insegnamento. Questa collezione colma una lacuna nella bibliografia sul processo di insegnamento-apprendimento sportivo.

Le attività proposte possono essere applicate direttamente. Per adattarle a diversi livelli di insegnamento e/o allenamento in base ai gruppi con cui si lavora, è sufficiente apportare le modifiche opportune secondo quanto ritenuto necessario: modulare la velocità di esecuzione, accentuare o attenuare la difficoltà delle azioni, limitare o aumentare il numero di regole restrittive, aumentare o ridurre lo spazio e le distanze.



WANCEULEN
Editorial



WANCEULEN
EDITORIAL DEPORTIVA



GESTIONA
DEPORTE

100 giochi ed esercizi di PICKLEBALL

Álvaro Olmo Campos
David Blanco Luengo

Traduzione:
Victoria Eugenio Aguilar



©Copyright: Gli autori

©Copyright: Da questa edizione, anno 2024, WANCEULEN EDITORIAL

Titolo: 100 giochi ed esercizi selezionati di pickleball

Autori: Álvaro Olmo Campos, David Blanco Luengo, Antonio Wanceulen Moreno y
José Francisco Wanceulen Moreno

Traduzione: Victoria Eugenio Aguilar

Editoriale: WANCEULEN EDITORIAL

Sigillo editoriale: WANCEULEN EDITORIAL DEPORTIVA

ISBN (Libro stampato): 978-84-10480-35-3

ISBN (Ebook): 978-84-10480-36-0

DEPÓSITO LEGAL: SE 2957-2024

WANCEULEN S.L.

www.wanceuleneditorial.com

www.wanceulenopenaccess.com

info@wanceuleneditorial.com

Tutti i diritti riservati. È vietato riprodurre, archiviare in sistemi di recupero di informazioni e trasmettere qualsiasi parte di questa pubblicazione, qualunque sia il mezzo utilizzato (elettronico, meccanico, fotocopia, stampa, registrazione, ecc.), senza il permesso dei titolari dei diritti di proprietà intellettuale. Qualsiasi forma di riproduzione, distribuzione, comunicazione pubblica o trasformazione di quest'opera può essere effettuata solo con l'autorizzazione dei suoi proprietari, salvo quanto previsto dalla legge. Si prega di contattare il CEDRO (Centro spagnolo per i diritti riprografici, www.cedro.org) se è necessario fotocopiare o scansionare qualsiasi frammento di quest'opera.

INDICE

INTRODUZIONE	7
100 GIOCHI ED ESERCIZI DI PICKLEBALL	11

INTRODUZIONE

Descrizione

Questo titolo fa parte di una raccolta di giochi ed esercizi per tecnici e istruttori dei diversi sport, in cui, da ciascuno di essi, vengono offerti 100 giochi ed esercizi per l'allenamento e l'insegnamento. Questa raccolta colma una lacuna nella letteratura sul processo di insegnamento-apprendimento dello sport.

Le attività proposte possono essere applicate direttamente. Per adattarli a diversi livelli di insegnamento e/o formazione a seconda dei gruppi con cui stiamo lavorando, dobbiamo solo applicare le opportune modifiche che riteniamo opportune: modulare la velocità di esecuzione, accentuare o attenuare la difficoltà delle azioni, limitare o aumentare il numero di regole limitanti, aumentare o diminuire lo spazio e le distanze...

Le attività inserite sono concepite sotto una visione complessiva dell'allenamento, sviluppando tutti i contenuti tecnico-tattici con le attuali linee guida che regolano i processi di insegnamento-apprendimento delle attività sportive, e che perseguono il contemporaneo miglioramento degli aspetti tecnici, tattici, fisici e psicologici.

Metodologicamente, queste attività offrono una pratica vicina alla reale situazione agonistica in cui si instaurano i processi di relazione interna dello sport, con l'obiettivo fondamentale che il giocatore incoraggi e valorizzi il pensiero e le capacità tattiche, sulla base di un continuo processo decisionale.

Tutte le attività sono presentate in una rappresentazione grafica improntata alla chiarezza, in modo tale che la loro struttura e dinamica iniziale siano osservabili ad occhio nudo. Ognuna di queste rappresentazioni grafiche è accompagnata da una scheda esplicativa, in cui vengono esplicitati gli obiettivi principali e secondari, i mezzi tecnico-tattici utilizzati, e le caratteristiche organizzative: numero di giocatori, dimensioni del campo, materiale utilizzato e tempo di attività,

materiale pratico per sviluppare le sessioni di allenamento e preparazione di ogni età e livello.

A chi è rivolto?

La prima cosa da tenere in considerazione è l'età, il pickleball è uno sport praticato da un pubblico di tutte le età, quindi troveremo giochi e attività adatti a tutte le età e livelli di sviluppo dei giocatori.

Il tecnico sportivo in fase di allenamento, e l'insegnante di educazione fisica, hanno sempre preteso lavori utili con giochi e attività pratiche per animare la seduta, e che includano gli aspetti specifici necessari per un corretto allenamento motorio e un'adeguata prestazione nella pratica sportiva.

Abbiamo inserito attività molto selezionate con l'obiettivo di offrire una proposta reale e facile da mettere in pratica.

Com'è organizzato?

Questo libro è stato organizzato partendo dagli aspetti più basilari del pickleball come giochi di familiarizzazione con il materiale o la conoscenza della pista di pickleball o giochi in cui si utilizzeranno colpi diversi e si dovranno prendere le proprie decisioni, fino a raggiungere livelli più avanzati di sviluppo tecnico e strategie di gioco.

Non è necessario seguire l'ordine degli esercizi da 1 a 100, sono semplicemente raggruppati in base al contenuto (esercizi e giochi di iniziazione, strategie di gioco avanzate...), anche se è conveniente conoscere il livello dei giocatori per pianificare e adattare gli esercizi.

Durante l'organizzazione della sessione faremo in modo di sfruttare il tempo e lavorare in modo efficiente, ad esempio, inizieremo la sessione con un gioco di riscaldamento per riscaldarci, un esercizio per lavorare sulla tecnica del colpo che stiamo praticando, un circuito per lavorare sia sui colpi che sullo sviluppo dei movimenti e infine un gioco con un fattore competitivo per esercitarsi e promuovere la motivazione negli studenti. A lungo termine, faremo in modo di sviluppare l'apprendimento dei nostri giocatori nel modo più efficace possibile. A seconda del livello dei nostri giocatori, verranno raggiunti

obiettivi diversi. Ad esempio, un giocatore che sta appena iniziando a praticare questo sport dovrà imparare e familiarizzare con la tecnica e le regole, mentre un giocatore più avanzato cercherà un ulteriore sviluppo tecnico e tattico.

Rappresentazioni grafiche

Le rappresentazioni grafiche degli esercizi e dei giochi proposti in questo libro seguono la seguente simbologia:

- **Linea tratteggiata:** Simboleggia la traiettoria della palla, a seconda dello spessore rappresenterà un colpo di maggiore o minore potenza.
- **Linea tratteggiata curva:** Simboleggia la traiettoria della palla, in questo caso essendo curva sarebbe un palloncino.
- **Linea continua:** simboleggia il movimento del giocatore.
- **Figura circolare con la lettera "P":** Simboleggia il giocatore, se ce ne sono diversi il colore rappresenta ogni squadra.
- **Figura quadrata con la lettera "T":** simboleggia l'insegnante/monitor.

Aspetti chiave del pickleball

Il pickleball è uno sport che può essere praticato individualmente o in coppia.

È importante tenerne conto in modo che lo studente lavori su entrambe le modalità dal momento in cui inizia questo sport poiché entrambe porteranno benefici allo sviluppo del giocatore senza sovrapporsi l'una all'altra.

L'obiettivo principale del pickleball è quello di passare la palla all'altro campo colpendola con la racchetta, superando la rete e cercando di impedire all'avversario di restituire la palla. È necessario molto controllo che si svilupperà con la pratica e il tempo, per questo motivo è necessario modificare alcune regole per facilitare la fluidità del gioco e migliorare così l'apprendimento dei nostri allievi.

Anche l'età dello studente deve essere presa in considerazione per conoscere il tipo di materiale che dobbiamo utilizzare o gli adattamenti che dobbiamo apportare nelle nostre sessioni.

Il fatto che si giochi con una racchetta invece che con una racchetta, a differenza del tennis, elimina in gran parte la componente tecnica e facilita la curva di apprendimento di questo sport. Pertanto, l'allenamento di pickleball si basa in gran parte sulla componente tattica e di controllo.

Va tenuto presente che è uno sport noto per la sua componente ricreativa e sociale. Questo è il motivo per cui l'obiettivo dovrebbe sempre essere quello di far divertire i giocatori e rendere il pickleball un'attività divertente. Oggi è in piena crescita ed è nostro compito di allenatori far conoscere questo sport in modo corretto e attrattivo al pubblico.

Indice degli esercizi e dei giochi:

Inizioazione	1 a 19
Giocare contro il muro	20 a 28
Giochi di iniziazione	29 a 56
Allenamento avanzato.....	57 a 75
Strategie di gioco.....	76 a 94
Giochi delle partite.....	95 a 100

100 GIOCHI ED ESERCIZI DI **PICKLEBALL**

INIZIAZIONE

1. Gioco di dominanza del materiale

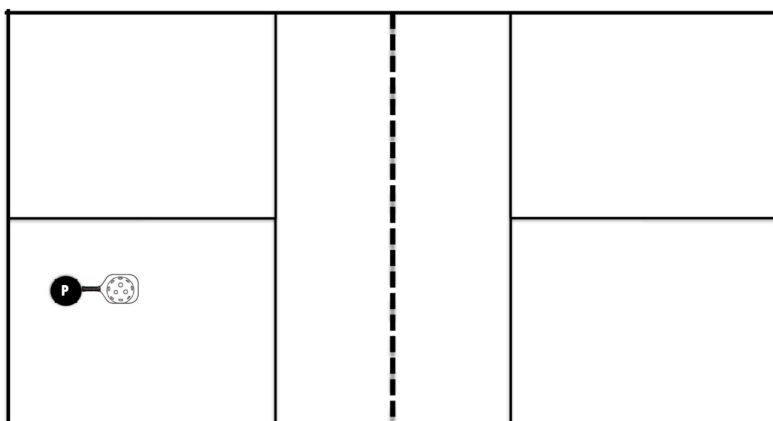
Partecipazione: Individualmente

Tipo: Iniziazione

Materiale: Pallina, racchetta

Descrizione dell'esercizio: Lasciar rotolare la pallina sulla superficie della racchetta mentre il giocatore si muove.

Osservazioni: Si cerca di creare la dominanza della pallina e la familiarità con il materiale.



2. Gioco di controllo della pallina

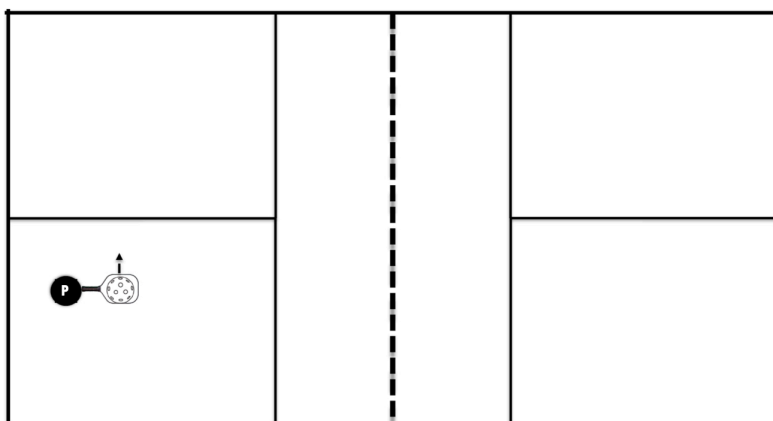
Partecipazione: Individualmente

Tipo: Iniziazione

Materiale: Pallina, racchetta

Descrizione dell'esercizio: Il giocatore posiziona la pallina sulla racchetta, la lancia verso l'alto e deve riceverla con la racchetta nel modo più delicato possibile.

Varianti: Si può variare l'altezza a cui si lancia la pallina, la posizione del giocatore, la presa del dritto o del rovescio... Si cerca che il giocatore sia in grado di controllare il tocco della pallina con la racchetta.



3. Mantenere la pallina in aria

Partecipazione: Individuale

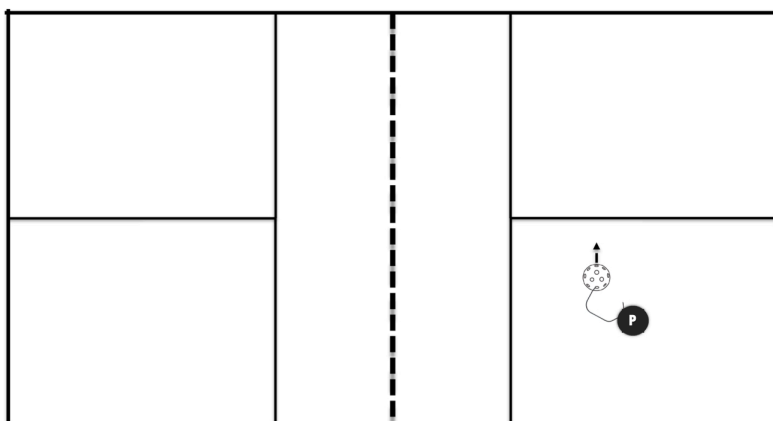
Tipo: Iniziazione

Materiale: Racchette, pallina

Descrizione dell'esercizio Colpire la pallina senza farla cadere a terra

Varianti: Si può colpire solo di destra, del rovescio, una combinazione di entrambi...

Osservazioni: L'obiettivo è quello di imparare a prendere la racchetta e colpire la pallina correttamente.



4. Controllare il rimbalzo della pallina

Partecipazione: Individuale

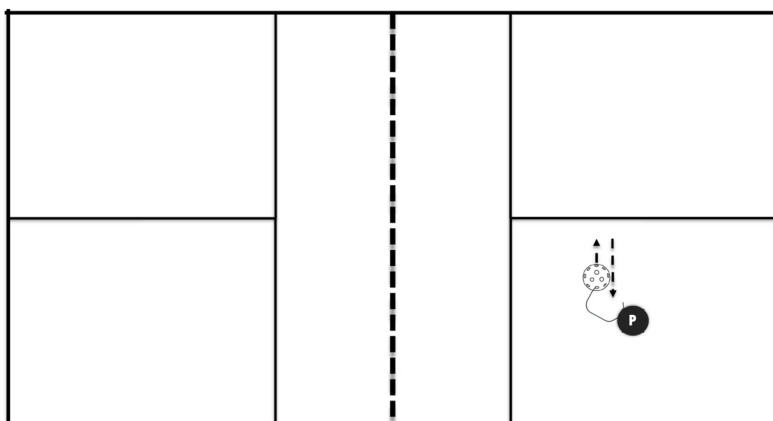
Tipo: Iniziazione

Materiale: Racchette, pallina

Descrizione dell'esercizio: Colpire la pallina lasciandola rimbalzare una volta.

Varianti: Si può colpire solo di destra, del rovescio, una combinazione di entrambi...

Osservazioni: L'obiettivo è quello di imparare a prendere la racchetta e colpire la pallina correttamente dopo il rimbalzo.



5. Controllare il rimbalzo della pallina con un compagno

Partecipazione: In coppia

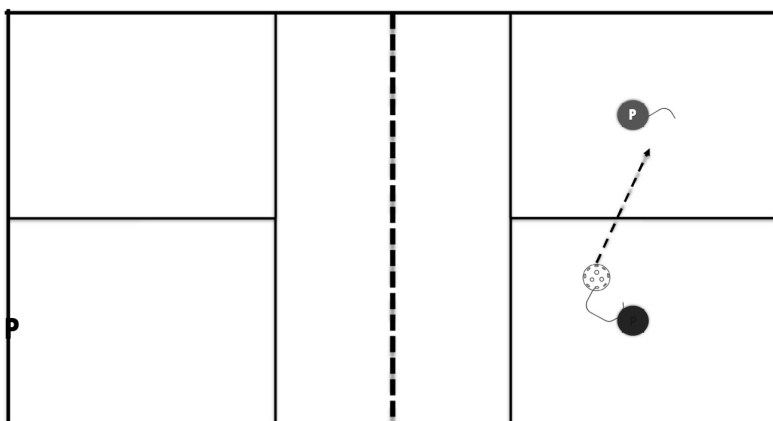
Tipo: Iniziazione

Materiale: Racchette, pallina

Descrizione dell'esercizio: Colpire la pallina con un compagno e lasciandola rimbalzare.

Varianti: Si può colpire solo di destra, del rovescio, una combinazione di entrambi...

Osservazioni: Non è necessario essere nella pista



6. Controllare il rimbalzo della pallina con un compagno e rete

Partecipazione: In coppie

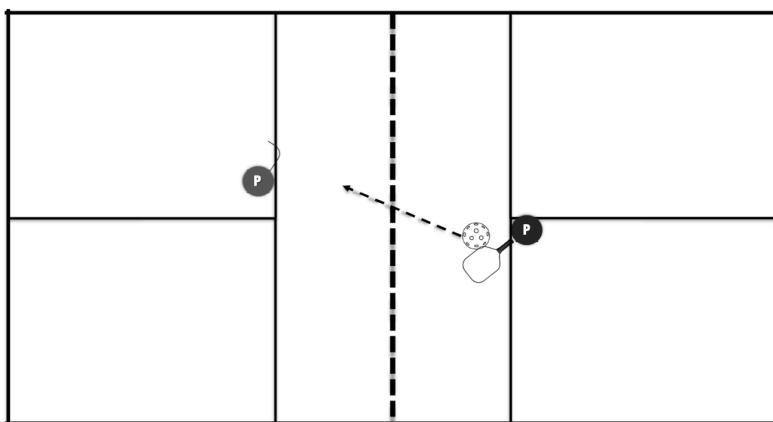
Tipo: Iniziazione

Materiale: Racchette, pallina, rete

Descrizione dell'esercizio: Colpire la pallina con un compagno, posizionati dietro la non-volley zone, sopra la rete e lasciandola rimbalzare.

Varianti: Si può colpire solo di destra, del rovescio, una combinazione di entrambi...

Osservazioni: Se all'inizio risulta complicato, si possono posizionare nella non-volley zone



7. Controllare la volée con un compagno e senza rete

Partecipazione: In coppie

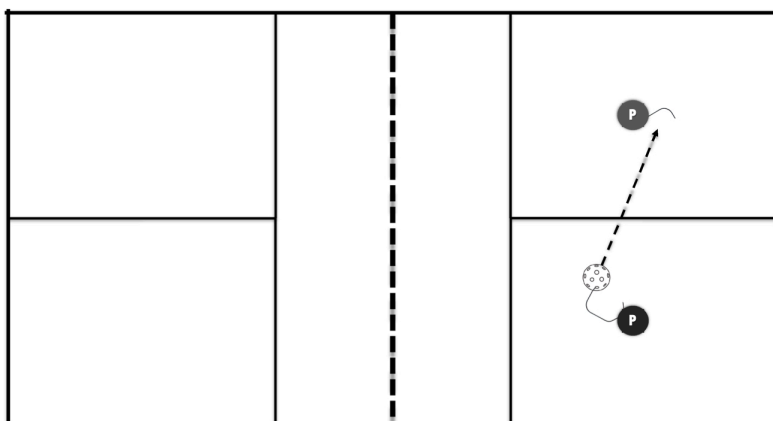
Tipo: Iniziazione

Materiale: Racchette, pallina

Descrizione dell'esercizio: Colpire la pallina al volo con un compagno

Varianti Si può colpire solo di destra, del rovescio, una combinazione di entrambi...

Osservazioni: Non è necessario essere dentro la pista



8. Controllare la volée con un compagno e rete

Partecipazione: In coppie

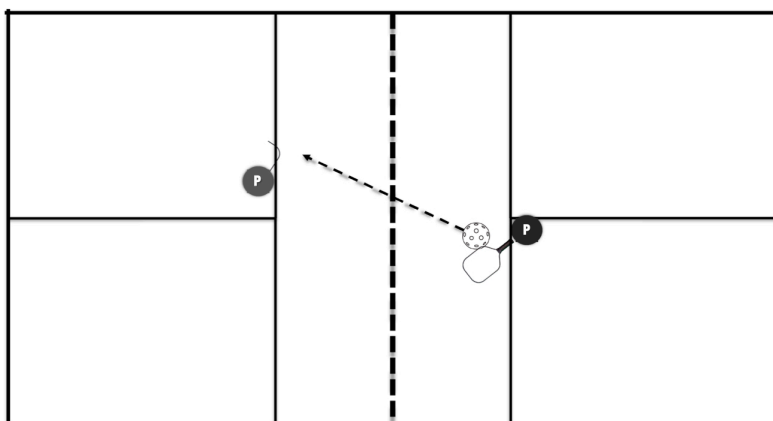
Tipo: Iniziazione

Materiale: Racchette, pallina, rete

Descrizione dell'esercizio Colpire la pallina al volo sopra la rete con un compagno e posizionati dietro la non-volley zone.

Varianti: Si può colpire solo di destra, del rovescio, una combinazione di entrambi...

Osservazioni: Se all'inizio risulta complicato, si possono posizionare dentro la non-volley zone



9. Controllare la direzione della pallina con rimbalzo

Partecipazione: In coppie

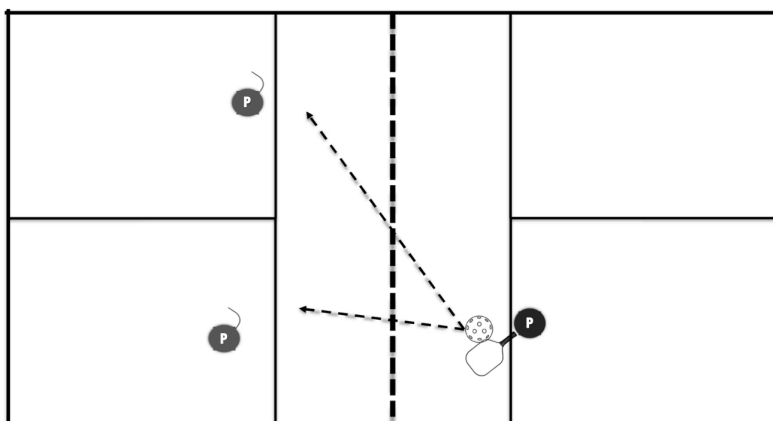
Tipo: Iniziazione

Materiale: Racchette, pallina, rete

Descrizione dell'esercizio Con un compagno posizionati dietro la non-volley zone, colpire la pallina sopra la rete in modo incrociato o parallelamente, lasciandola rimbalzare.

Varianti: Si può colpire solo di destra, del rovescio, una combinazione di entrambi...

Osservazioni: Se all'inizio risulta complicato, si possono posizionare nella non-volley zone



10. Controllare la direzione della pallina al volo

Partecipazione: In coppie

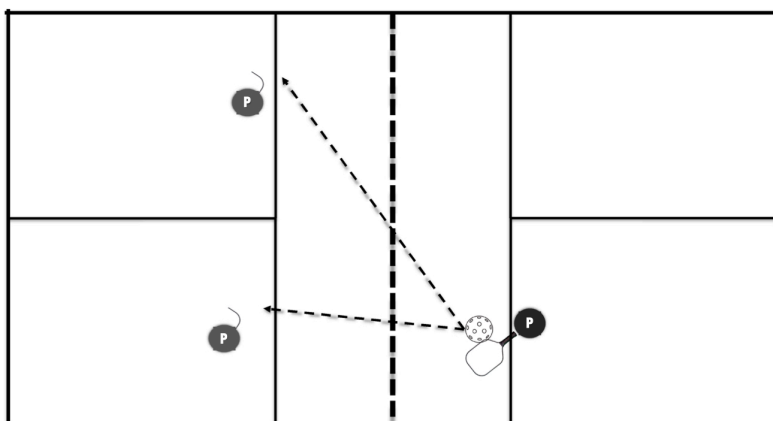
Tipo: Iniziazione

Materiale: Racchette, pallina, rete

Descrizione dell'esercizio Con un compagno posizionati dietro la non-volley zone, colpire la pallina sopra la rete in modo incrociato o parallelamente, al volo.

Varianti: Si può colpire solo di destra, del rovescio, una combinazione di entrambi...

Osservazioni: Se all'inizio risulta complicato, si possono posizionare nella non-volley zone



11. Colpire dal fondo della pista

Partecipazione: In coppie

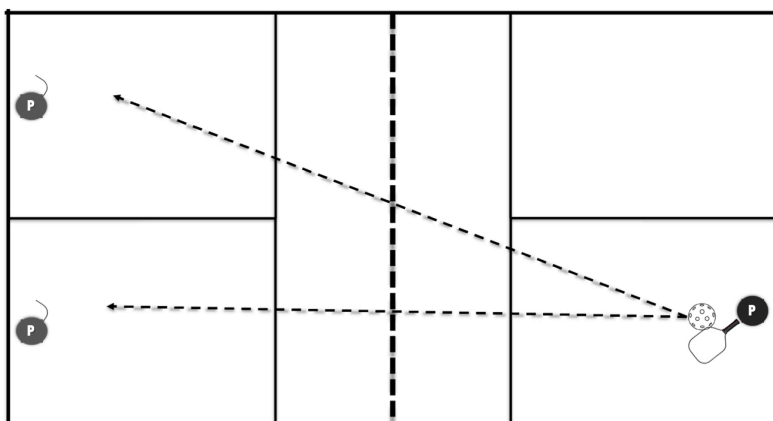
Tipo: Iniziazione

Materiale: Racchette, pallina, rete

Descrizione dell'esercizio Con un compagno posizionati in fondo alla pista.

Varianti: Si può colpire solo di destra, del rovescio, una combinazione di entrambi, incrociato, parallelamente...

Osservazioni: Se all'inizio risulta molto complicato, si può fare una progressione iniziando dalla non-volley zone e retrocedendo progressivamente.



12. Transizione alla rete dal fondo

Partecipazione: In coppie

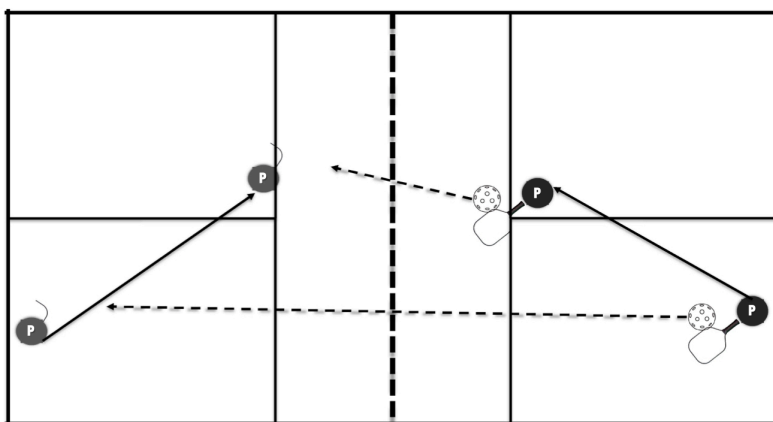
Tipo: Iniziazione

Materiale: Racchette, pallina, rete

Descrizione dell'esercizio Mantenere la palla in gioco sul fondo del campo e, dopo 3-5 colpi, fare una transizione verso la rete, dietro la linea della non-volley zone.

Varianti: Si può colpire solo di destra, del rovescio, incrociato, parallelamente...

Osservazioni: Se all'inizio risultasse complicato, la transizione alla rete si dovrebbe fare in un modo più lento.



13. Spostamenti laterali

Partecipazione: In

coppia **Tipo:** Iniziazione

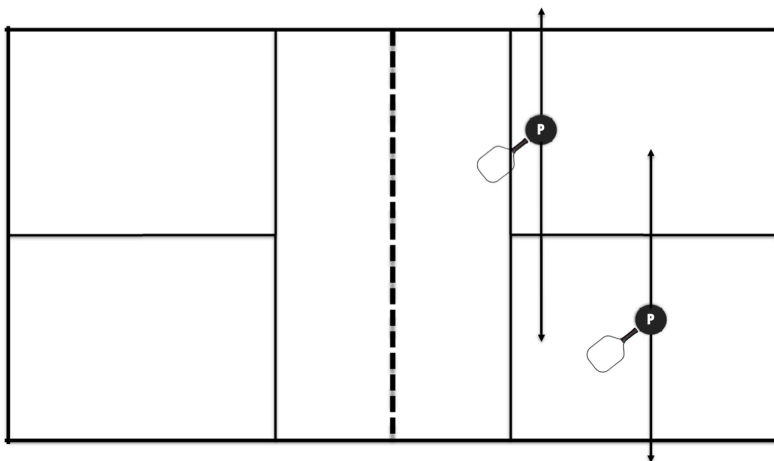
Materiale: -

Descrizione dell'esercizio: In coppia, lavorare sui movimenti laterali.

Eseguire dei movimenti in cui la coppia deva muoversi in modo coordinato giocando dietro la non-volley zone.

Varianti: Si può creare una situazione di gioco contro un'altra coppia.

Osservazioni: Utilizzare l'indicazione che la coppia è unita da una corda che deve essere sempre in tensione.



14. Progressione del servizio

Partecipazione: Individuale

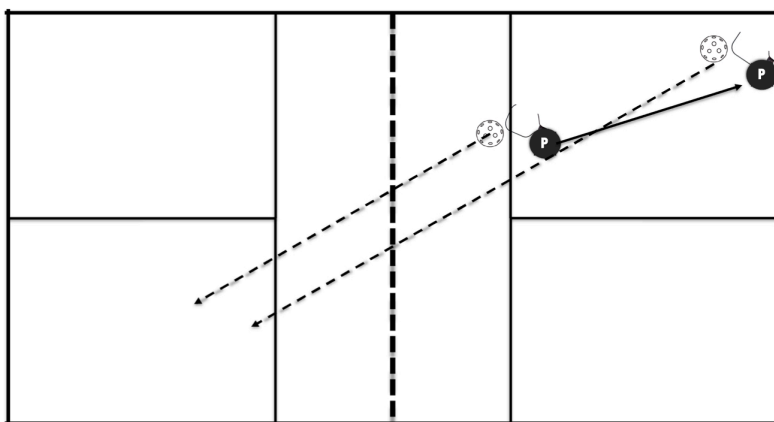
Tipo: Iniziazione

Materiale: Pallina, racchetta, rete

Descrizione dell'esercizio: Cominciare nella non-volley zone eseguendo un gesto di servizio incrociato, avanzare verso il fondo della pista gradualmente.

Varianti: Si può realizzare un servizio semplice, top spin o cut serve.

Osservazioni: Una volta fatto il servizio senza sbagliare, si avanza verso la linea di fondo. Può essere utilizzato per imparare a fare il servizio dall'inizio o perfezionare un tipo di servizio particolare.



15. Direzione del servizio

Partecipazione: Individuale

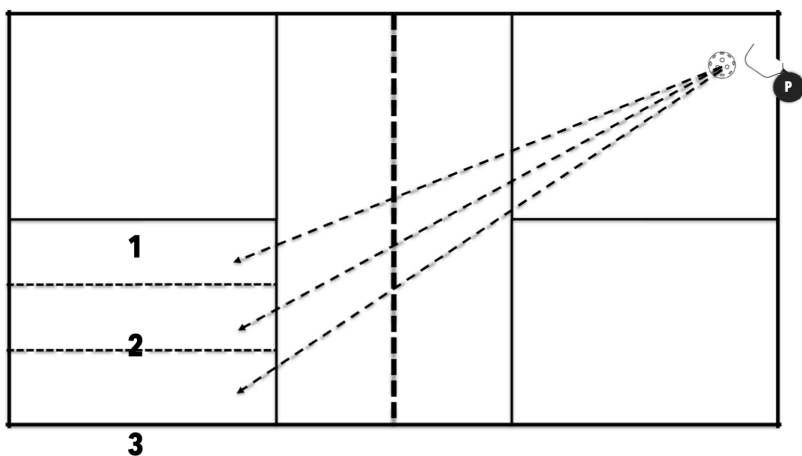
Tipo: Iniziazione

Materiale: Pallina, racchetta, rete

Descrizione dell'esercizio: Realizzare un servizio verso diverse zone della pista

Varianti: Si può realizzare un servizio semplice, top spin o cut serve.

Osservazioni: L'obiettivo è quello di migliorare la precisione e la direzione del servizio.



16. Movimento dopo il servizio

Partecipazione: Individuale

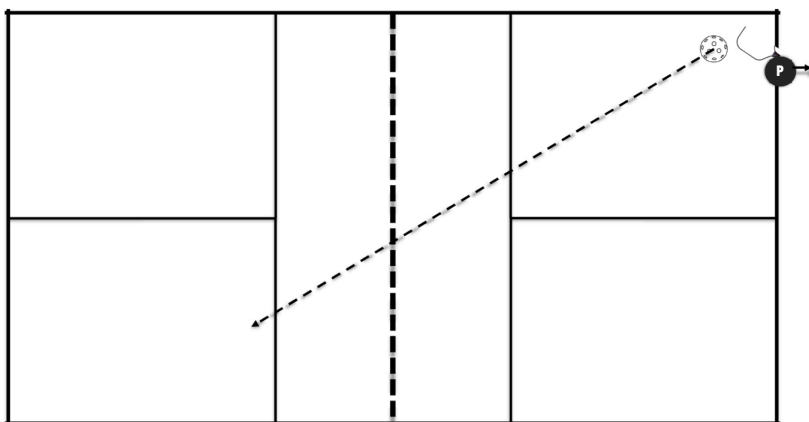
Tipo: Iniziazione

Materiale: Pallina, racchetta, rete

Descrizione dell'esercizio: Effettuare un servizio concentrandosi sul rimanere dietro la linea dopo il servizio.

Varianti: Si può realizzare un servizio semplice, top spin o cut serve.

Osservazioni: Questo esercizio cerca eliminare un errore molto comune nel servizio, poiché è molto comune tendere ad avanzare dopo il servizio. Avanzare rende difficile questo perché si deve lasciare rimbalzare la pallina prima di colpirla.



17. Movimento e intenzione dopo il servizio

Partecipazione: Individuale

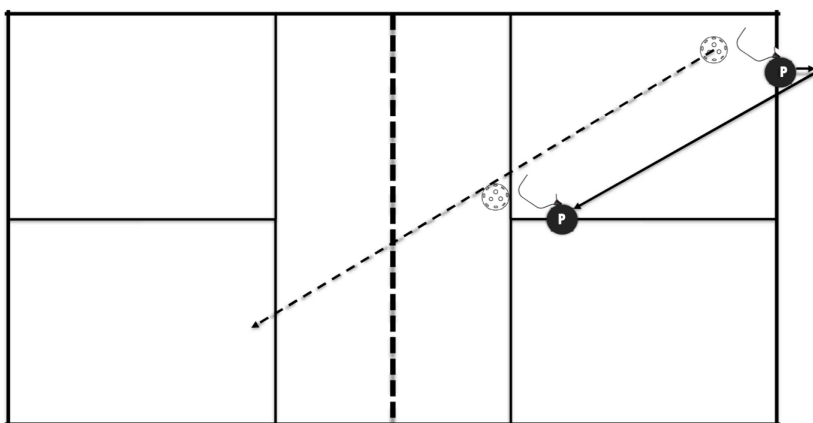
Tipo: Iniziazione

Materiale: Pallina, racchetta, rete

Descrizione dell'esercizio: Effettuare un servizio concentrandosi sul rimanere dietro la linea dopo aver servito e colpire con l'intenzione di andare a rete.

Varianti: Si può realizzare un servizio semplice, top spin o cut serve.

Osservazioni: È molto importante non affrettarsi ad andare a rete, si deve aspettare e vedere se il nostro colpo è stato efficace e poi salire.



18. Risposta

Partecipazione: In coppie

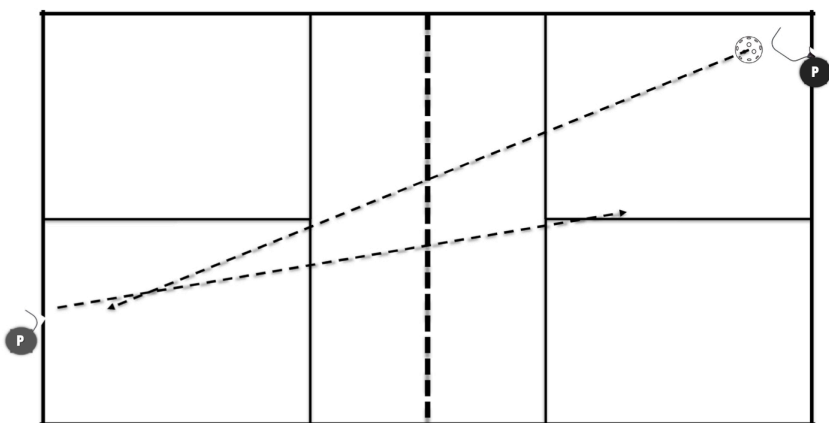
Tipo: Iniziazione

Materiale: Pallina, racchetta, rete

Descrizione dell'esercizio: Rispondere su entrambi i lati del campo, concentrandosi nel rimettere la pallina al centro del campo.

Varianti: Si può provare a realizzare un colpo tagliato, top spin o piatto.

Osservazioni: L'indicazione di restituire al centro del campo elimina un errore comune che è mandare la palla fuori dai lati.



19. Direzione della risposta

Partecipazione: In doppio

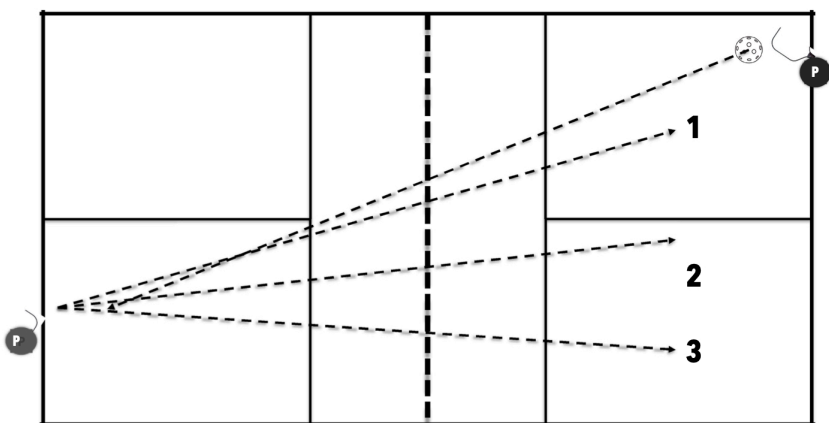
Tipo: Iniziazione

Materiale: Pallina, racchetta, rete

Descrizione dell'esercizio: Rispondere concentrandosi nell'invio della pallina in diverse zone del campo (1, 2 o 3).

Varianti: Si può provare a realizzare un colpo tagliato, top spin o piatto.

Osservazioni: Questo esercizio è utile per lavorare sulla precisione e direzione della risposta.



GIOCHARE CONTRO IL MURO

20. Simulare contro il muro un gioco in rete

Partecipazione: In singolo

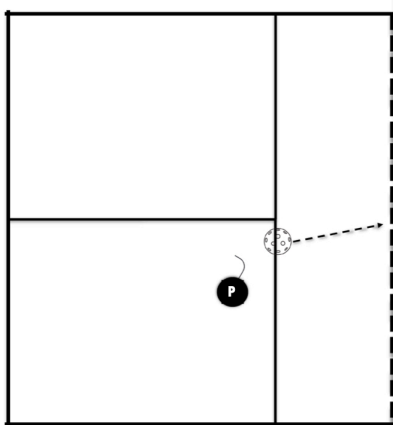
Tipo: Avanzato

Materiale: Racchetta, pallina, muro

Descrizione dell'esercizio: Praticare il gioco in rete contro il muro.

Varianti: Cercare di cambiare la posizione del corpo, l'intensità, il ritmo...

Osservazioni: L'obiettivo è praticare certi colpi contro il muro. Può essere anche utile per allenare la resistenza specifica del gioco.



21. Simulare della volée contro il muro

Partecipazione: In singolo

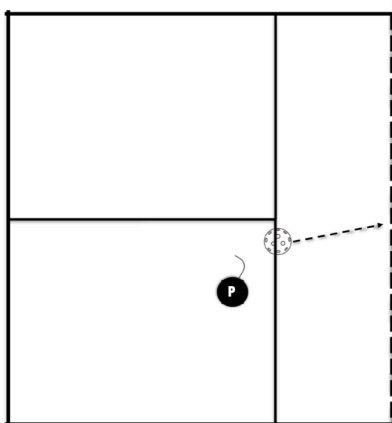
Tipo: Avanzato

Materiale: Racchetta, pallina, muro

Descrizione dell'esercizio: Praticare la volée contro il muro.

Varianti: Cercare di cambiare la posizione del corpo, l'intensità, il ritmo, l'altezza di contatto, dritto, del rovescio...

Osservazioni: Si cerca di praticare i colpi di volée contro il muro, in particolare, il giocatore dovrebbe concentrarsi sull'ottenere una preparazione rapida del colpo.



22. Controllo della pallina con il muro con rimbalzo

Partecipazione: In singolo

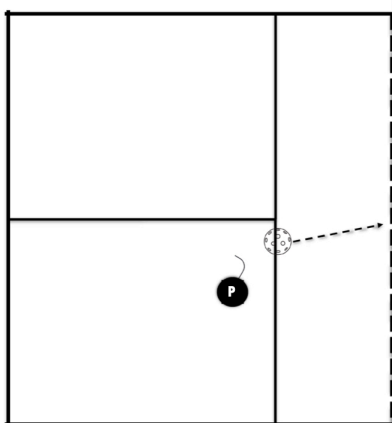
Tipo: Avanzato

Materiale: Racchetta, pallina, muro

Descrizione dell'esercizio: Effettuare un colpo contro il muro, quando la pallina è in volo, controllarla con la racchetta, lasciarla rimbalzare e colpirla di nuovo.

Varianti: Cercare di cambiare la posizione del corpo, l'intensità, il ritmo, l'altezza di contatto, dritto, del rovescio...

Osservazione: L'obiettivo principale è che il giocatore colpisca sempre con la stessa superficie della racchetta, in modo da sviluppare un maggiore controllo sulla pallina.



23. Controllo della pallina contro il muro senza rimbalzo

Partecipazione: In singolo

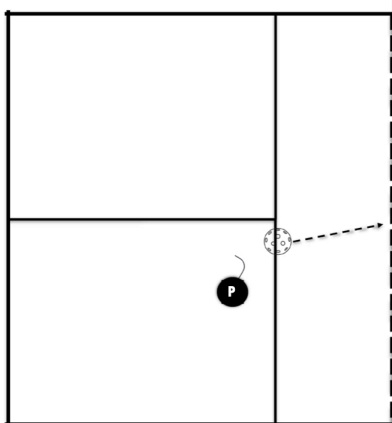
Tipo: Avanzato

Materiale: Racchetta, pallina, muro

Descrizione dell'esercizio: Effettuare un colpo contro il muro, quando la pallina è in volo, controllarla con la racchetta e colpirla di nuovo prima che rimbalzi.

Varianti: Cercare di cambiare la posizione del corpo, l'intensità, il ritmo, l'altezza di contatto, dritto, del rovescio...

Osservazioni: L'obiettivo principale è che il giocatore colpisca sempre con la stessa superficie della racchetta, in modo da sviluppare un maggiore controllo sulla palla.



24. Sequenza di colpi contro il muro 1

Partecipazione: In singolo

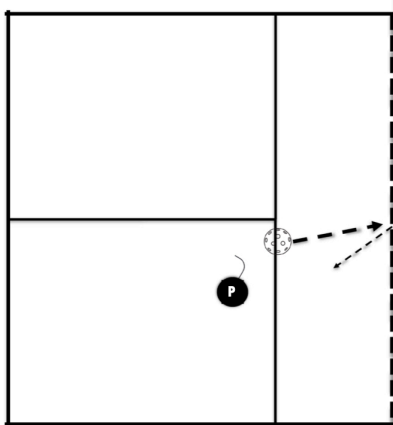
Tipo: Avanzato

Materiale: Racchetta, pallina, muro

Descrizione dell'esercizio: Praticare la seguente sequenza: volée potente contro il muro e poi lasciare che la pallina rimbalzi e colpire con meno intensità (dink). Ripetere questa sequenza.

Varianti: Cercare di cambiare la zona del colpo, l'intensità, il ritmo, l'altezza di contatto, dritto, del rovescio...

Osservazioni: Si cerca di praticare il cambio di ritmo durante il gioco a rete, in particolare il giocatore dovrebbe concentrarsi sull'ottenere una preparazione rapida del colpo.



25. Pratica di diritto/rovescio contro il muro.

Partecipazione: In singolo

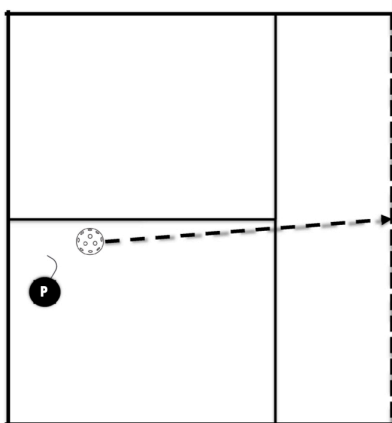
Tipo: Avanzato

Materiale: Racchetta, pallina, muro

Descrizione dell'esercizio: Pratica dei colpi diritto/rovescio potenti contro il muro.

Varianti: Cercare di cambiare la zona di colpo nella pista, l'intensità, il ritmo, l'altezza del contatto...

Osservazioni: Si cerca di praticare questi colpi contro il muro in modo che siano potenti e non vadano troppo sopra la rete.



26. Sequenza di colpi contro il muro 2

Partecipazione: In singolo

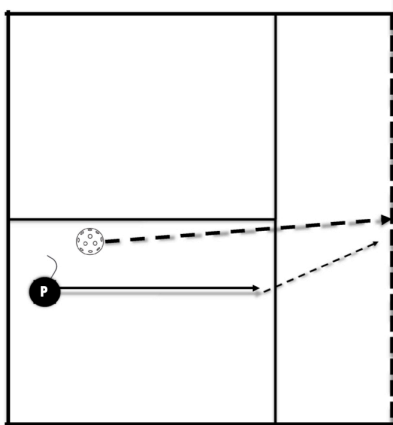
Tipo: Avanzato

Materiale: Racchetta, pallina, muro

Descrizione dell'esercizio: Praticare la seguente sequenza: colpo potente di dritto/rovescio dalla parte posteriore del campo, salire a rete e rallentare il ritmo con un drop shot.

Varianti: Applicare questa sequenza in una situazione reale di gioco con un compagno.

Osservazioni: Si cerca che il giocatore sia in grado di rallentare il ritmo di gioco quando si trova in transizione verso la rete.



27. Servizio contro il muro

Partecipazione: In singolo

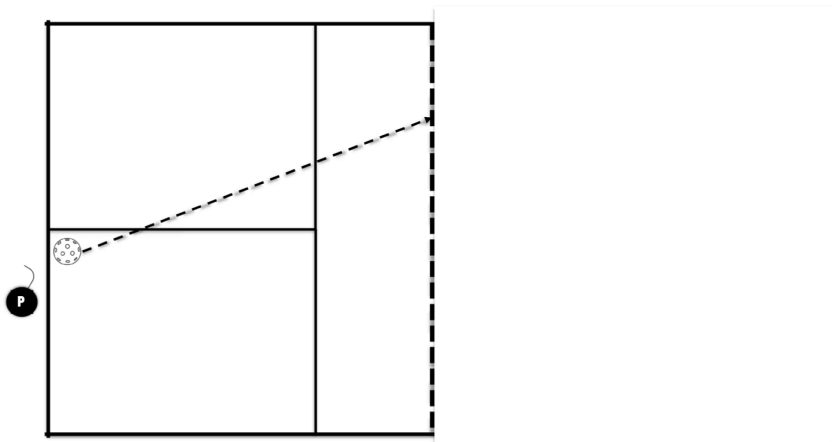
Tipo: Avanzato

Materiale: Racchetta, pallina, muro

Descrizione dell'esercizio: Praticare il servizio contro il muro.

Varianti: Praticare servizi piatti, top spin, cut serve...

Osservazioni: Si cerca che il giocatore eserciti i suoi punti deboli nel servizio.



28. Simulazione di punto contro il muro

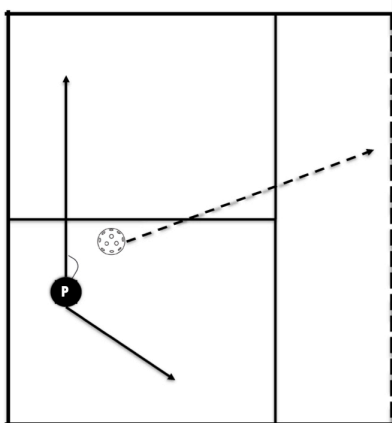
Partecipazione: In singolo

Tipo: Avanzato

Materiale: Racchetta, pallina, muro

Descrizione dell'esercizio: Giocare un punto reale contro il muro.

Osservazioni: Si cerca che il giocatore pratichi i suoi colpi liberamente e migliori la resistenza specifica nel gioco.



GIOCHI DI INIZIAZIONE

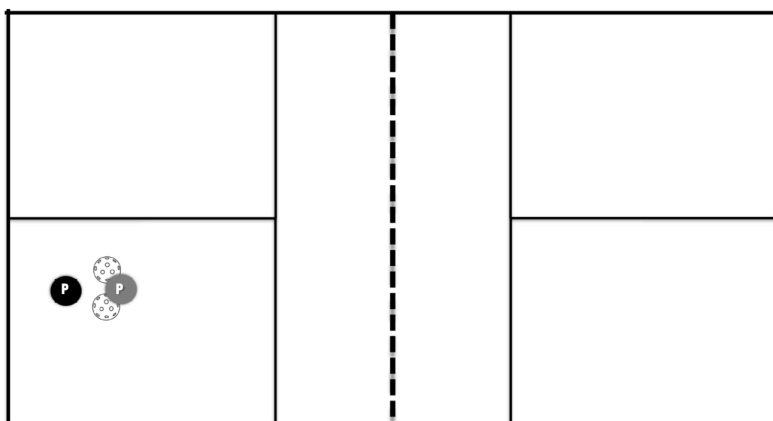
29. Gioco di reazione

Partecipazione: In
doppio **Tipo:** Iniziazione

Materiale: Pallina

Descrizione dell'esercizio: Lasciare cadere una pallina, il giocatore
deve reagire e prendere la pallina che sta cadendo.

Osservazioni: Si cerca che il giocatore pratichi i suoi riflessi. È un buon
esercizio di allenamento.



30. Gioco di dominanza del materiale

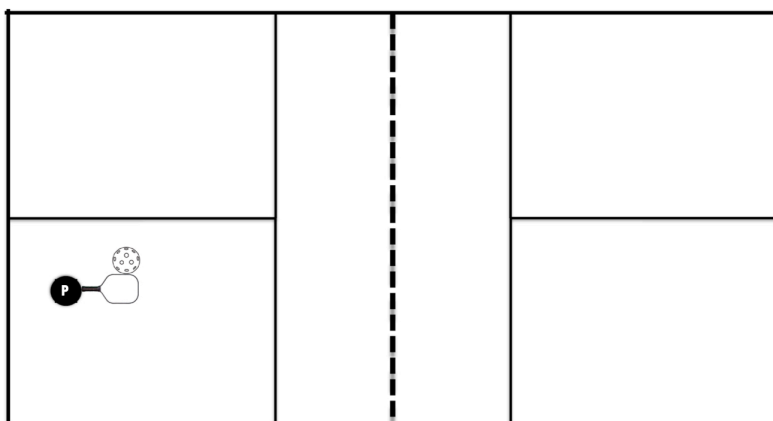
Partecipazione: In singolo

Tipo: Iniziazione

Materiale: Pallina, racchetta

Descrizione dell'esercizio: Cercare di colpire la palla con il bordo della racchetta.

Osservazioni: Si cerca di creare la dominanza della pallina e la familiarità con il materiale.



31. Gioco di direzione nel servizio

Partecipazione: In singolo

Tipo: Iniziazione

Materiale: Pallina, racchetta, rete

Descrizione dell'esercizio: Realizzare una competizione a coppie/gruppi, a seconda della zona in cui tirano riceveranno un punteggio.

Varianti: Si può realizzare un servizio semplice, top spin o cut serve.

Osservazioni:

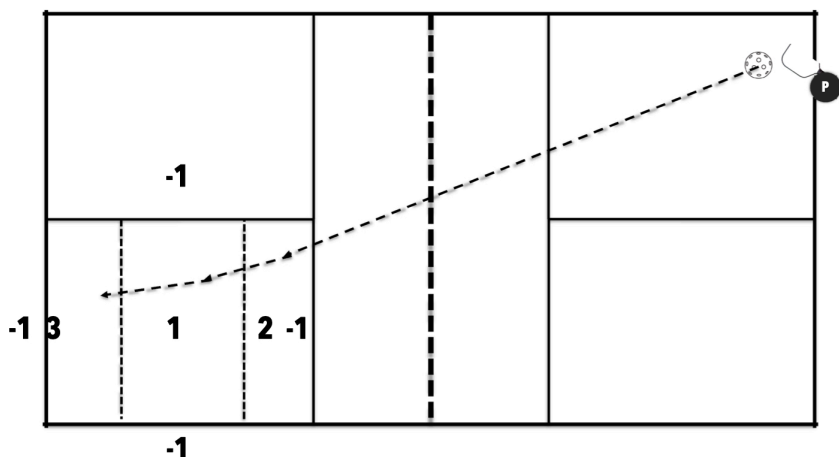
Zona 1 = 1pt.

Zona 2 = 2pt.

Zona 3 = 3pt.

Fuori = -1pt

Si può giocare per numero di tempo, servizi...



32. Gioco di direzione nella risposta

Partecipazione: In doppio

Tipo: Iniziazione

Materiale: Pallina, racchetta, rete

Descrizione dell'esercizio: Realizzare una competizione a coppie/gruppi, a seconda della zona in cui va la pallina riceveranno un punteggio.

Varianti: Si può provare a realizzare un colpo tagliato, top spin o piatto.

Osservazioni:

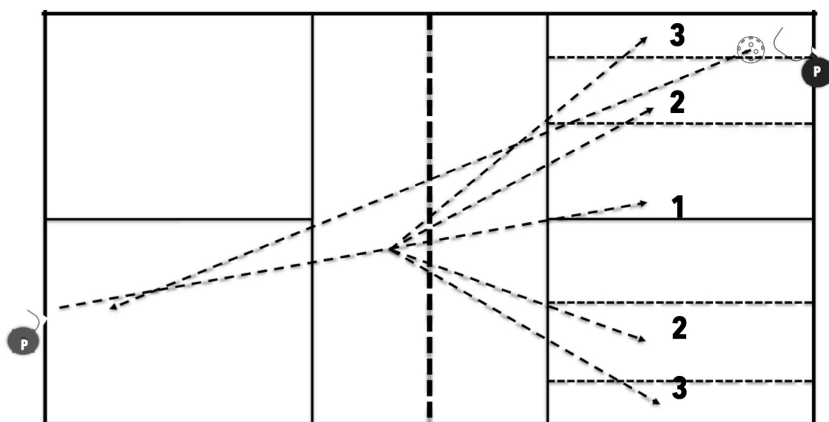
Zona 1 = 1pt.

Zona 2 = 2pt.

Zona 3 = 3pt.

Fuori = -1pt.

Si può giocare per tempo, numero di servizi...



33. Gioco di precisione nella risposta

Partecipazione: In doppio

Tipo: Iniziazione

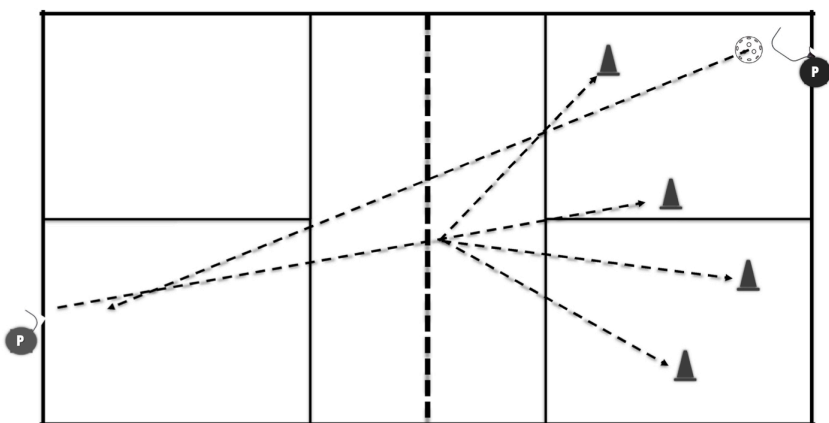
Materiale: Pallina, racchetta, rete

Descrizione dell'esercizio: Realizzare una competizione a coppie/ gruppi, l'obiettivo sarà abbattere i coni con la pallina.

Varianti: Si può provare a realizzare un colpo tagliato, top spin o piatto.

Osservazioni: Si possono posizionare diversi coni sul campo, assegnando loro differenti punteggi.

Si può giocare per tempo, numero di servizi...



34. Le linee

Partecipazione: Gruppi

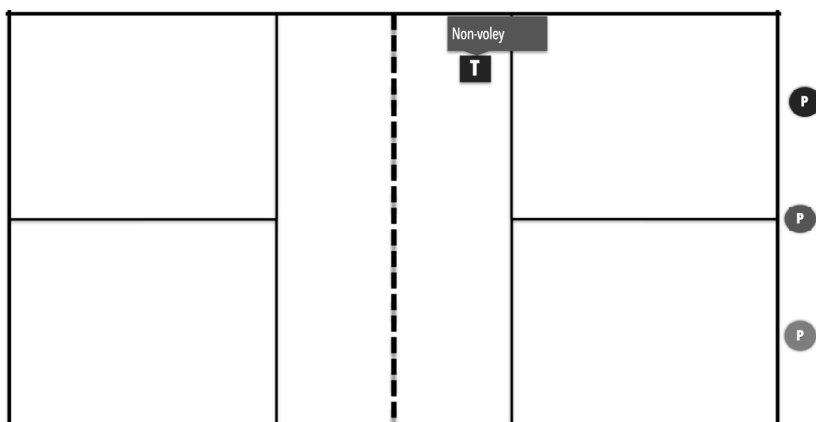
Tipo: Iniziazione

Materiale: -

Descrizione dell'esercizio: L'allenatore dice il nome di una linea, il gruppo deve raggiungere quella linea il più velocemente possibile e tornare indietro.

Varianti: Si può aggiungere il far rimbalzare una palla o colpirla con la racchetta mentre ci si sposta...

Osservazioni: L'obiettivo è imparare le linee del campo ed effettuare spostamenti specifici in base alle dimensioni del campo.



35. Pac-man

Partecipazione

: Gruppi **Tipo:**

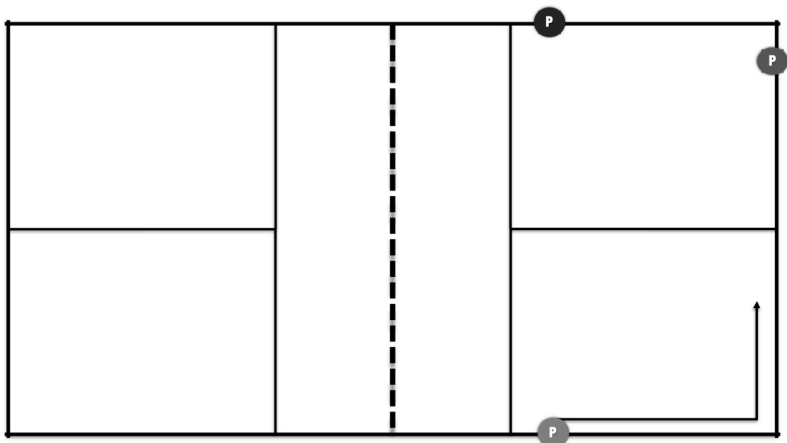
Iniziazione

Materiale: -

Descrizione dell'esercizio: C'è una persona che deve beccare agli altri per prenderli. Tutti devono camminare sulle linee del campo.

Varianti: Può essere una sola persona, varie... Si può anche indicare di muoversi solo su una gamba, colpendo allo stesso tempo una pallina...

Osservazioni: L'obiettivo è imparare le linee del campo e divertirsi.



36. La padella

Partecipazione: Gruppi

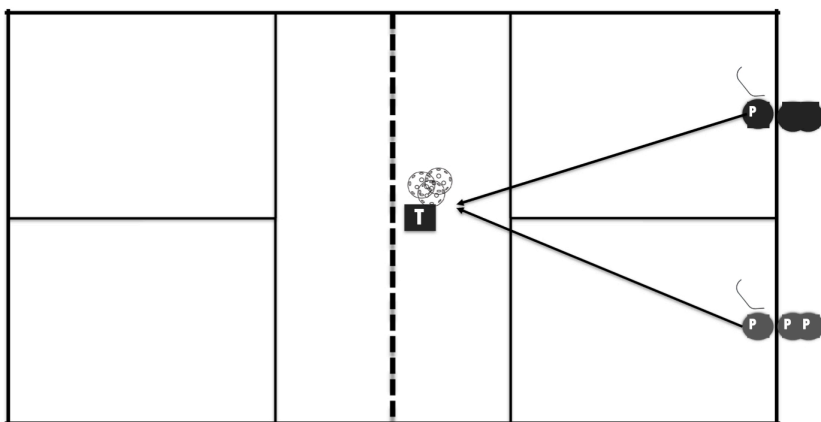
Tipo: Iniziazione

Materiale: Racchetta, pallina

Descrizione dell'esercizio: Si formano diversi gruppi, e l'allenatore si trova al centro del campo con delle palline. Si tratta di correre verso l'allenatore, prendere una palla e tornare al proprio gruppo portandola indietro con la racchetta senza farla cadere.

Varianti: L'allenatore può allontanarsi. Si può anche imporre che si spostino in un modo specifico (saltando, su una gamba...).

Osservazioni: Se la pallina cade a terra, si continua dallo stesso punto. Finché un compagno non arriva, il successivo non può partire.



37. Tris

Partecipazione: Gruppi

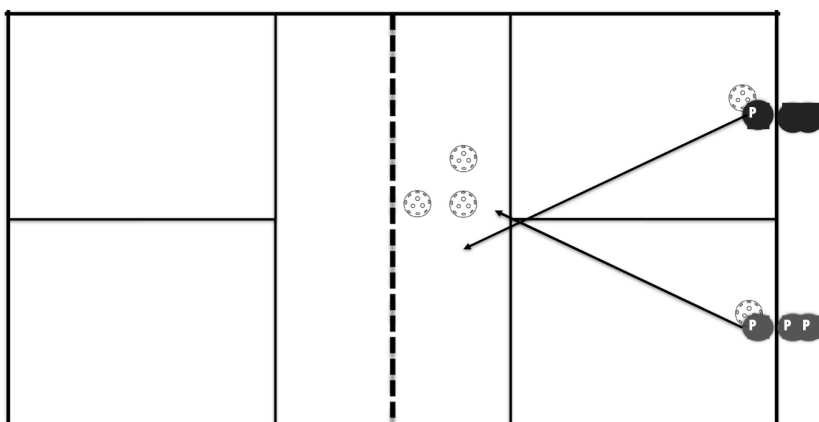
Tipo: Iniziazione

Materiale: Palline.

Descrizione dell'esercizio: Si formano 2 gruppi. Devono raggiungere la zona e posizionare la pallina sulla casella del tabellone del Tris.

Varianti: Muoversi saltando, su una gamba...

Osservazioni: Si utilizzeranno palline di diversi colori. Ogni volta che arrivano, potranno muovere solo una pallina.



38. Partita a 4 campi

Partecipazione: 4 persone

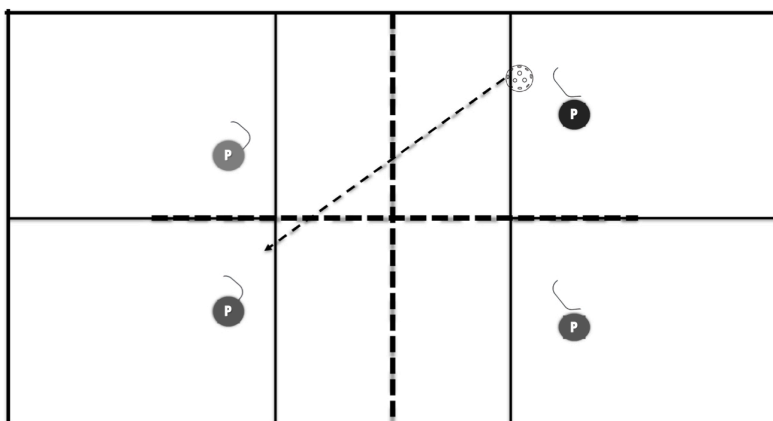
Tipo: Iniziazione

Materiale: Racchetta, pallina, rete

Descrizione dell'esercizio: Si formano gruppi di 4 persone, ognuna in un quadrante del campo. Si gioca una partita tra le 4 persone allo stesso tempo.

Varianti: È vietato passare la palla 2 volte allo stesso giocatore, giocare solo di volée...

Osservazioni: Se inizialmente risulta molto difficile, i giocatori possono avvicinarsi di più alla rete. Si può giocare utilizzando solo 1 rete nel caso di non averne 3.



39. Palla prigioniera

Partecipazione: Gruppi

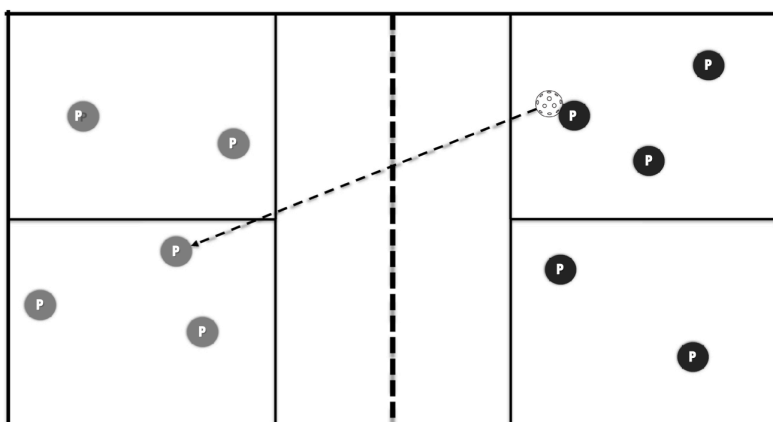
Tipo: Iniziazione

Materiale: Pallina, rete

Descrizione dell'esercizio: Si formano gruppi, uno ad ogni lato del campo. Lanciando una palla bisogna colpire i membri dell'altro gruppo. Quando vieni colpito sei eliminato e devi andare in una zona dietro la squadra avversaria. Se in questa zona colpisci qualcuno della squadra avversaria, tornerai con la tua squadra.

Varianti: Si possono aggiungere più palle contemporaneamente.

Osservazioni: Se l'avversario prende la pallina al volo, chi la ha lanciato sarà eliminato. La pallina non può rimbalzare.



40. Specchio

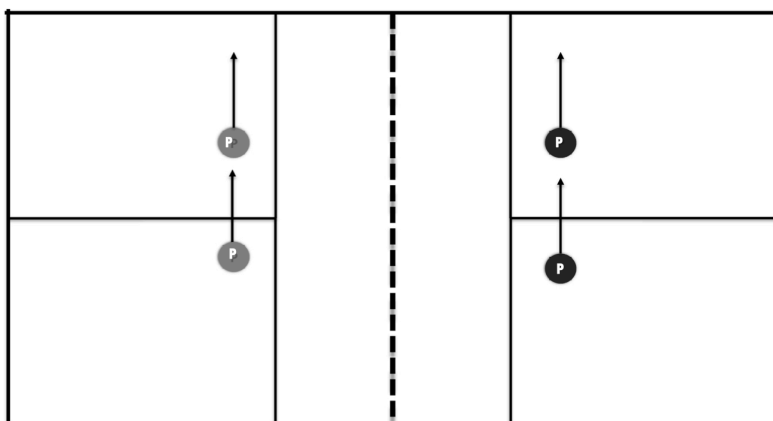
Partecipazione: In doppio o gruppi

Tipo: Iniziazione

Materiale:

Descrizione dell'esercizio: Si formano delle coppie o dei gruppi, uno ad ogni lato della rete. Un gruppo realizza i movimenti e l'altro lo imita.

Varianti: Si possono aggiungere racchette, palline, movimenti specifici di pickleball...



41. "La tortilla"

Partecipazione: In singolo

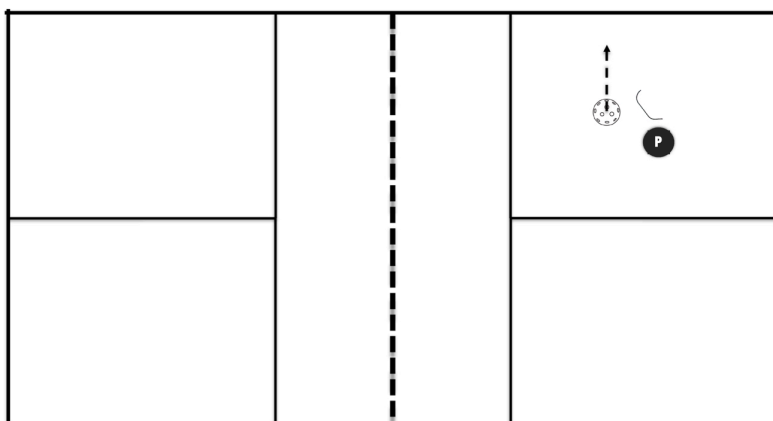
Tipo: Iniziazione

Materiale: Pallina, racchetta

Descrizione dell'esercizio: Con la racchetta, sollevare la pallina dalla terra e lanciarla verso l'alto. Bisogna fermarla con la racchetta prima che cada.

Varianti: Si può giocare a passare la pallina a un compagno.

Osservazioni: Si cerca il controllo con racchetta e la pallina.



42. Orologio

Partecipazione: Gruppi

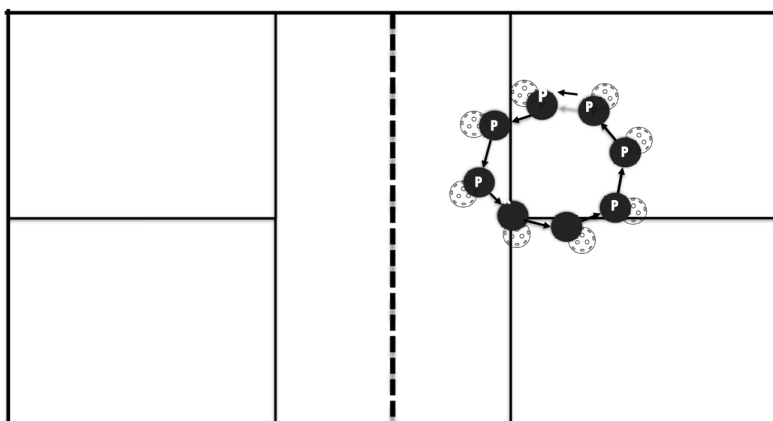
Tipo: Iniziazione

Materiale: Pallina

Descrizione dell'esercizio: Si forma un cerchio in cui tutti guardano verso l'interno. Ci sarà una pallina a persona, che verranno lanciate verso l'alto allo stesso tempo. Devono spostarsi una posizione verso destra e prendere la pallina lanciata dal loro compagno.

Varianti: Si può aggiungere un applauso prima che la palla cada, cambi di direzione...

Osservazioni: Si cerca di migliorare la coordinazione.



43. Patata bollente

Partecipazione: Gruppi

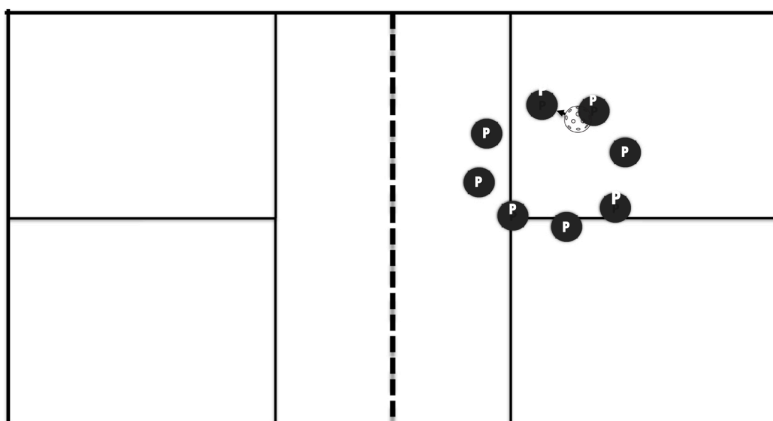
Tipo: Iniziazione

Materiale: Pallina

Descrizione dell'esercizio: Si forma un cerchio in cui tutti guardano verso l'interno. Si passerà una pallina di mano in mano e, quando l'allenatore o la musica lo indicheranno, chi ha la pallina perderà.

Varianti: Si può aggiungere un applauso prima di ricevere la pallina cada, cambi di direzione, diverse palline...

Osservazioni: Si cerca di migliorare la coordinazione e divertirsi.



44. Biliardo

Partecipazione: In doppio o gruppi

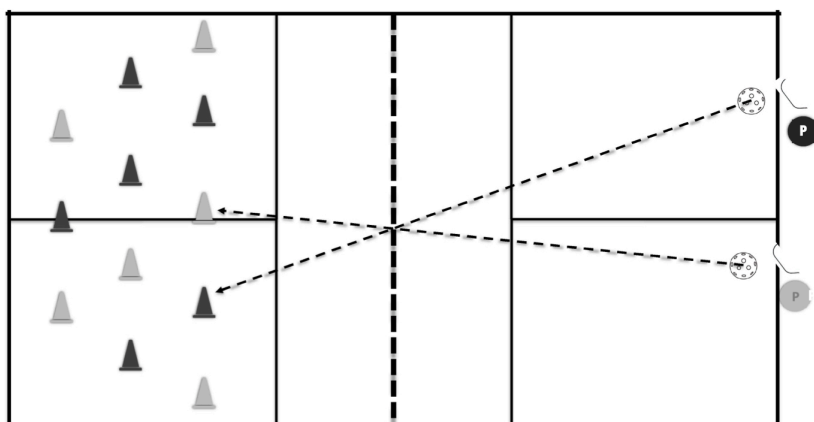
Tipo: Iniziazione

Materiale: Racchetta, pallina, rete, coni di colori

Descrizione dell'esercizio: Si pongono dietro la non-volley zone e, eseguendo un gesto di servizio, devono colpire i coni. "Quando una squadra colpisce un cono, dovrà cercare di colpire tutti i coni di quel colore, seguendo così le regole del biliardo.

Varianti: Si può giocare dalla linea di fondo, con diversi tipi di servizi...

Osservazioni: Così come nel biliardo, se una squadra non colpisce nessun cono o colpisce un cono dell'avversario, la squadra successiva avrà 2 tiri durante il suo turno.



45. Portiere

Partecipazione: In doppio o gruppi

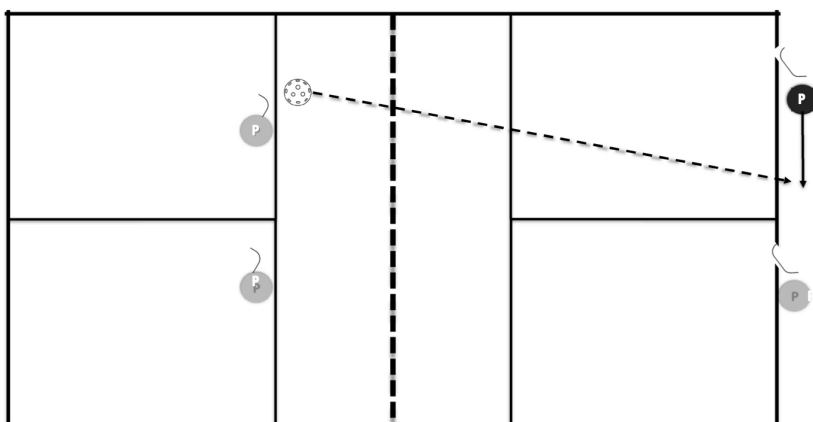
Tipo: Iniziazione

Materiale: Racchetta, pallina, rete

Descrizione dell'esercizio: Un gruppo si posiziona sulla linea di fondo, l'altro nella non-volley zone. Il gruppo qui deve cercare di segnare un 'gol' (superare la linea di fondo) e i 'portieri' devono fermare le palline. Entrambe le squadre possono effettuare solo volée.

Varianti: Si può giocare solo di diritto, solo di rovescio, in diagonale o parallelo...

Osservazioni: Ogni volta che si raggiunge un punteggio stabilito o quando scade il tempo, i ruoli verranno cambiati. È importante che il numero di persone nelle squadre sia equilibrato.



46. "La tomatina"

Partecipazione:

Gruppi **Tipo:**

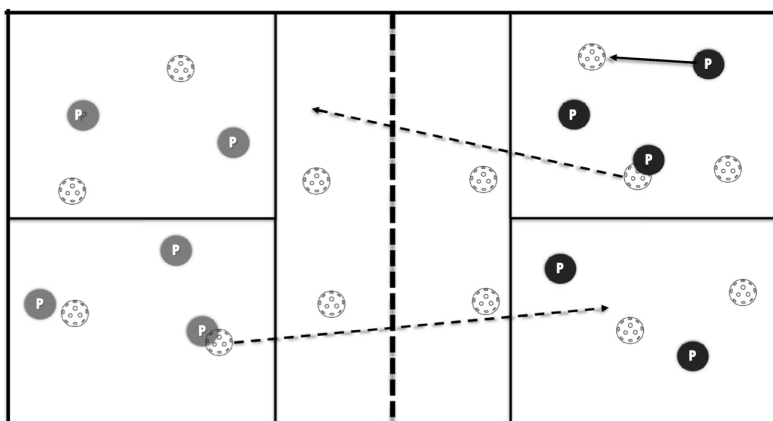
Iniziazione

Materiale: Pallina,
rete.

Descrizione dell'esercizio: Si formano i gruppi, uno per ogni lato del campo. Inizieranno con un numero determinato di palline in ogni campo. Quando il conduttore darà il segnale, inizieranno a lanciare le palline nel campo avversario. Vince la squadra che ha meno palline quando scade il tempo.

Varianti: Si può aggiungere di usare una racchetta per lanciare le palline.

Osservazioni: Contano solo le palline che sono all'interno del campo.



47. Il giocoliere

Partecipazione: In singolo, in gruppi o in doppio.

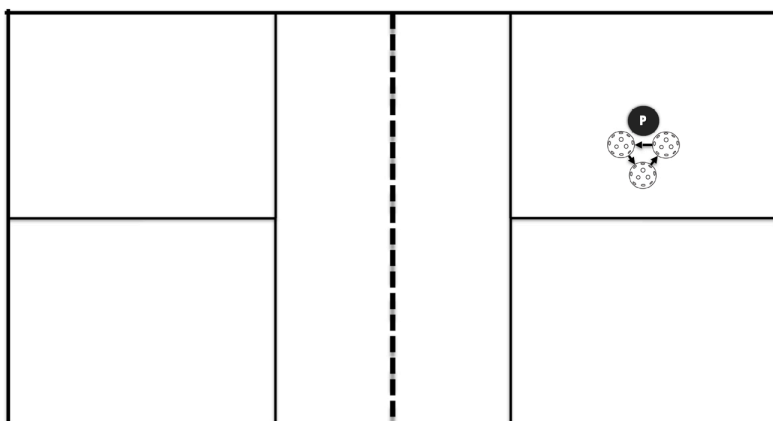
Tipo: Iniziazione

Materiale: Palline.

Descrizione dell'esercizio: Si tratta di eseguire sequenze di giocoleria con più palline contemporaneamente.

Varianti: Si possono eseguire sequenze diverse, competizioni a coppie o a squadre...

Osservazioni: Si tratta di un modo divertente per migliorare la coordinazione.



48. Turbinio

Partecipazione: Gruppi

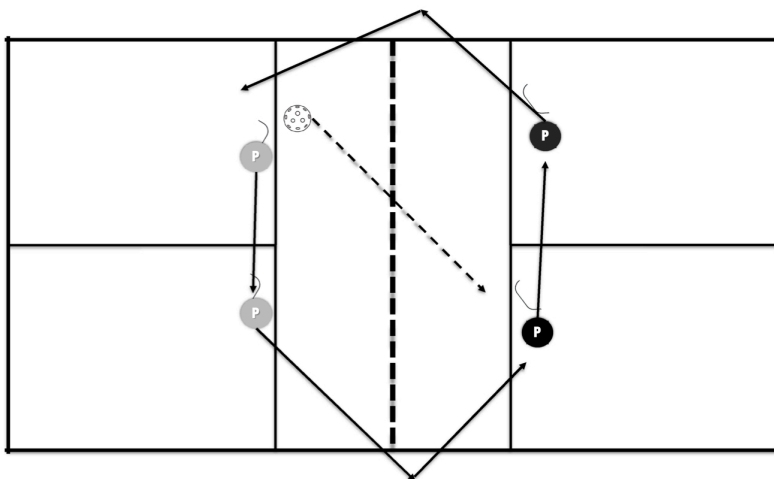
Tipo: Iniziazione

Materiale: Racchetta, pallina, rete.

Descrizione dell'esercizio: Si posizionano ai due lati del campo e iniziano a giocare a pallina. Ogni volta che colpiscono la pallina, devono ruotare verso destra.

Varianti: Si può giocare solo di diritto, solo di rovescio, in diagonale o parallelo...

Osservazioni: È importante la coordinazione come squadra affinché il gioco continui il più a lungo possibile.



49. Baseball

Partecipazione: Gruppi

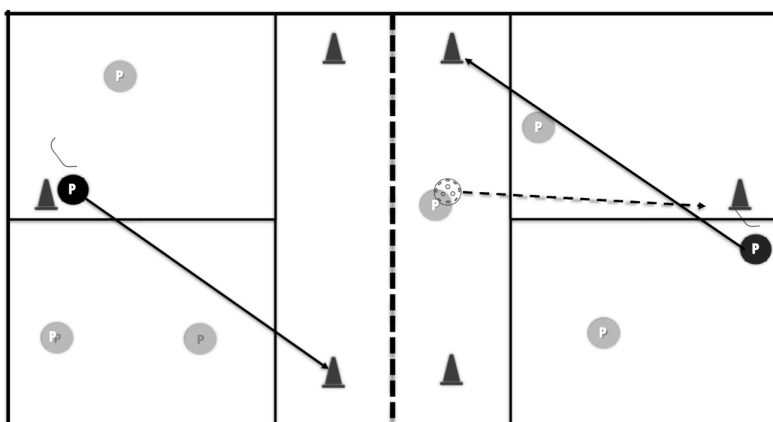
Tipo: Iniziazione

Materiale: Racchetta, pallina, rete.

Descrizione dell'esercizio: Giocare una partita di baseball usando racchette e palline da pickleball. Uno dei giocatori lancia dalla non-volley zone e il battitore colpisce. Da lì deve correre per le basi prima che la squadra avversaria restituisca la pallina.

Varianti: La persona che mette in gioco la pallina può farlo con un servizio.

Osservazioni: Il battitore non dovrebbe mandare la pallina troppo lontano.



50. Zoo

Partecipazione: In doppio o gruppi

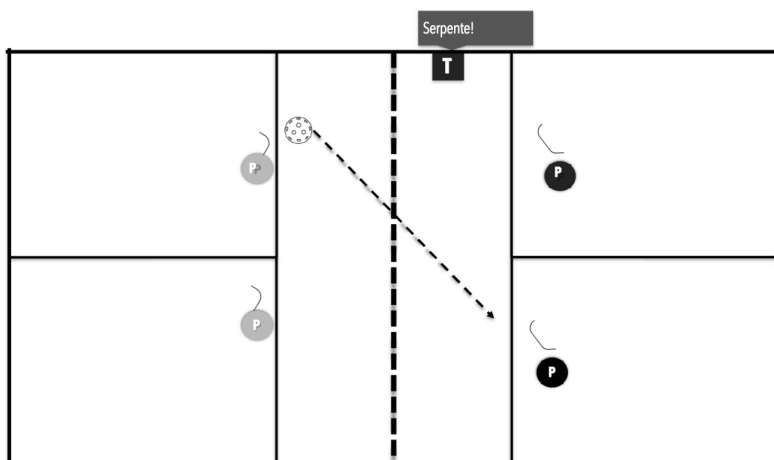
Tipo: Iniziazione

Materiale: Racchetta, pallina, rete.

Descrizione dell'esercizio: Il guardiano dello zoo lancia una pallina, chi restituisce deve colpire una pallina bassa se la guardia dice "serpente" o alta se dice "giraffa". Da lì, il punto continua seguendo le indicazioni del guardiano dello zoo.

Varianti: Si possono aggiungere altri animali per indicare tipi di colpi, direzioni della palla...

Osservazioni: L'obiettivo principale e quello di divertirsi.



51. 1 o 2

Partecipazione: In doppio o gruppi

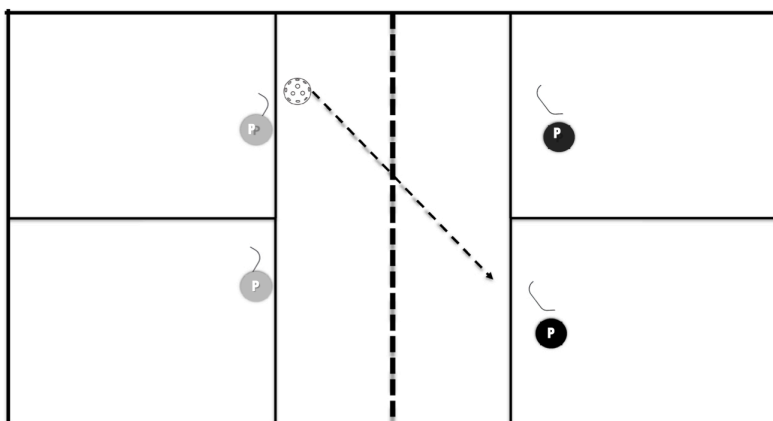
Tipo: Iniziazione

Materiale: Racchetta, pallina, rete.

Descrizione dell'esercizio: Si realizza uno scambio nella zona della non-volley zone, l'unica condizione è che non si possono eseguire due volte di seguito lo stesso colpo (non si possono fare due dritti o due rovesci di seguito; non si possono fare due volée di seguito...)

Varianti: Si può anche imporre che non si possano eseguire due colpi tagliati o top spin di seguito; due colpi incrociati di seguito...

Osservazioni: È un modo per lavorare su diversi tipi di colpi.



52. Popcorn

Partecipazione: In doppio o gruppi

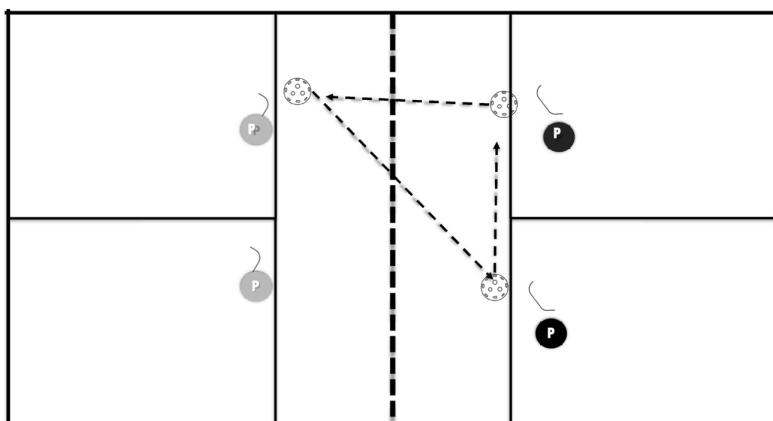
Tipo: Iniziazione

Materiale: Racchetta, pallina, rete.

Descrizione dell'esercizio: Si inizia lo scambio con una sola pallina; man mano che passa il tempo, si aggiungono altre palle e bisogna tenerle tutte in gioco contemporaneamente.

Varianti: Si può obbligare a eseguire un tipo di colpo specifico: dritto, rovescio, volée... Eliminare la rete se risulta troppo complicato.

Osservazioni: È un modo per migliorare la coordinazione e l'attenzione sulla pallina. Si può colpire in qualsiasi direzione.



53. Michael Jordan

Partecipazione: In doppio o gruppi

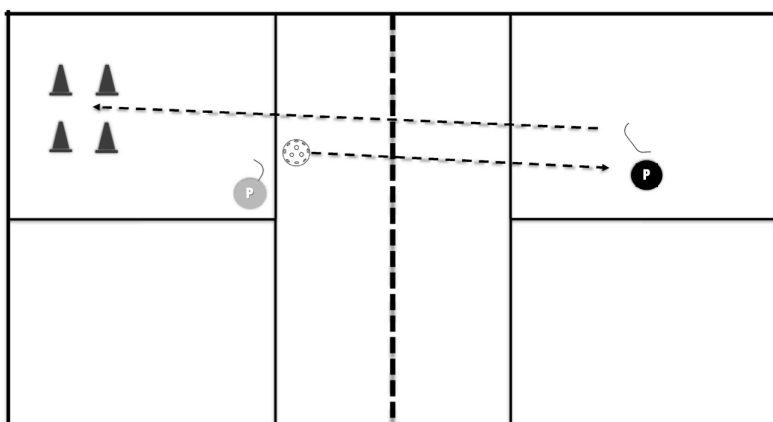
Tipo: Iniziazione

Materiale: Racchetta, pallina, rete.

Descrizione dell'esercizio: Un compagno lancia una pallina da dietro la cucina, l'altro la lascia rimbalzare e deve colpirla in modo che entri nell'obiettivo.

Varianti: Il compagno che mette la pallina in gioco può farlo dalla linea di fondo. Il compagno che colpisce può farlo al volo, solo di diritto... Si possono aggiungere diversi obiettivi.

Osservazioni: È un modo per lavorare sulla precisione del colpo.



54. Cirque du Soleil

Partecipazione: In doppio o gruppi

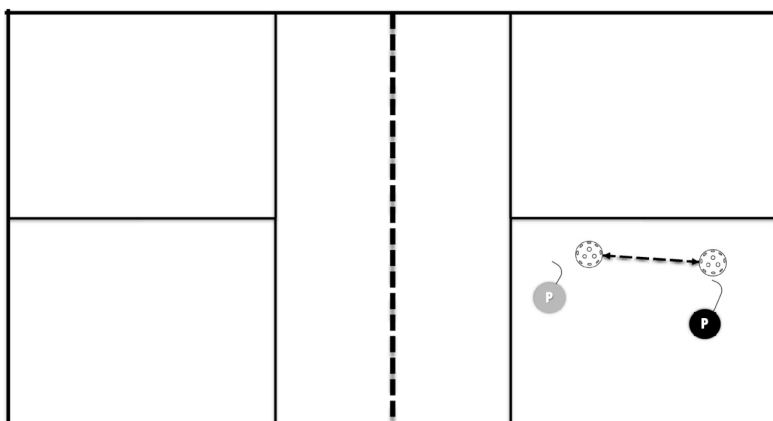
Tipo: Iniziazione

Materiale: Racchetta, pallina, rete

Descrizione dell'esercizio: Iniziano a far rimbalzare la pallina sulla racchetta contemporaneamente. Dopo un certo numero di colpi, si scambiano le palline, devono controllarle e continuare con la serie.

Varianti: Si possono aggiungere più palline, diversi tipi di giocoleria, più persone nel gruppo, cambi di direzione...

Osservazioni: Si tratta di lavorare sulla coordinazione in modo divertente.



55. Partita a 3

Partecipazione: Gruppi

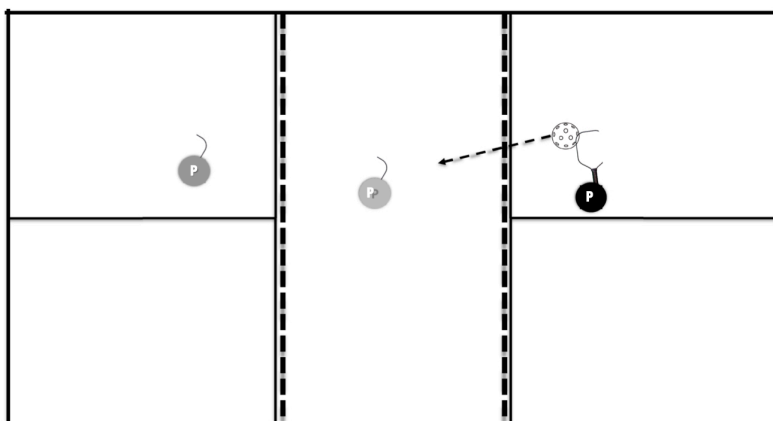
Tipo: Iniziazione

Materiale: Racchetta, pallina, rete.

Descrizione dell'esercizio: Separare 3 zone con reti/coni e collocare una persona/coppia in ciascuna zona. Si gioca una partita tra le 3 zone.

Varianti: Si può obbligare a eseguire solo colpi di diritto, rovescio, volée...

Osservazioni: L'unica premessa è che non si può giocare due volte nella stessa zona. Si può giocare anche tra la zona 1 e la zona 3.



56. Winner

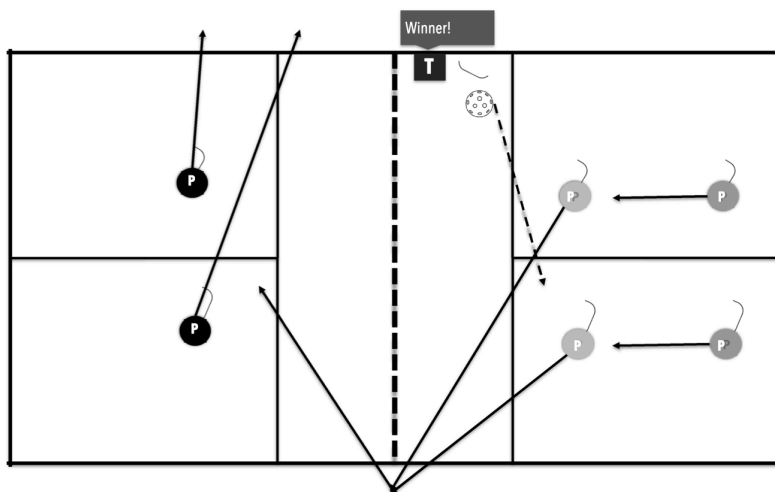
Partecipazione: In doppio o gruppi

Tipo: Iniziazione

Materiale: Racchetta, pallina, rete.

Descrizione dell'esercizio: Una coppia inizia come "re", mentre le altre si pongono in fila dall'altro lato del campo. Si giocano partite al meglio di 3 punti, il monitor mette in gioco la pallina. Se una coppia vince la partita, passa al lato del campo dei "re". Se una coppia esegue un colpo vincente (che il rivale non riesca a raggiungere) contro i "re", il monitor grida "winner" e lancia una palla alta in aria. I "re" abbandonano il loro lato del campo, la coppia che ha effettuato il colpo vincente deve correre al lato dei "re", e la coppia successiva in fila entra in campo e prosegue con la palla lanciata dal monitor.

Osservazioni: Quando il monitor lancia la palla in alto, le coppie devono essere veloci per approfittare del vantaggio.



ALLENAMIENTO AVANZATO

57. Sviluppo del ritmo

Partecipazione: In doppio o gruppi

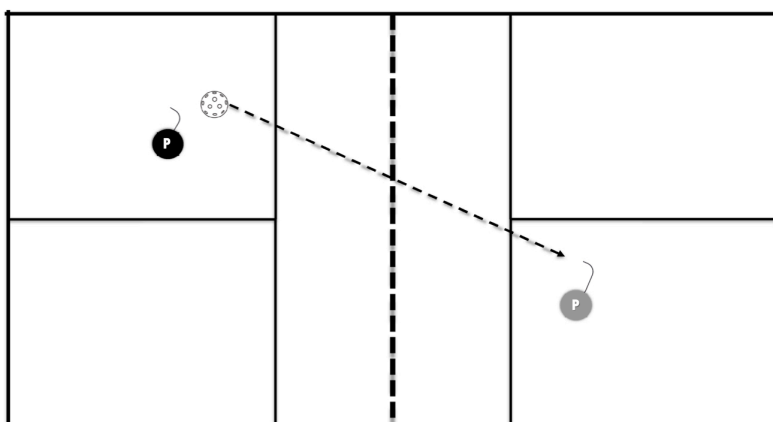
Tipo: Intermedio

Materiale: Racchetta, pallina, reti.

Descrizione dell'esercizio: Ogni giocatore si posiziona, si inizia uno scambio e progressivamente si aumenta il ritmo.

Varianti: Si può obbligare a eseguire solo colpi di diritto, rovescio, volée... oppure a raggiungere un numero determinato di colpi.

Osservazioni: L'obiettivo è mantenere sempre la pallina in movimento e non commettere errori nei colpi. Si può iniziare da vicino alla rete o dal fondo del campo.



58. Sviluppo di consistenza

Partecipazione: In doppio

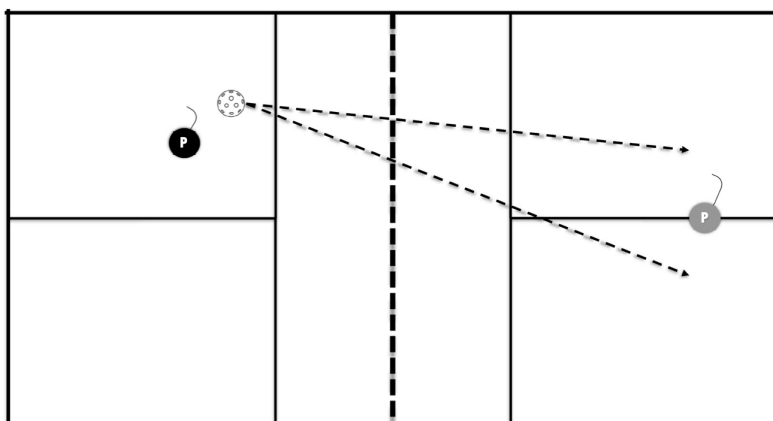
Tipo: Intermedio

Materiale: Racchetta, pallina, reti.

Descrizione dell'esercizio: Il tuo compagno ti lancia 20 palline senza pausa, alternando 10 a destra e 10 a rovescio.

Varianti: Si può obbligare a eseguire solo colpi di diritto, rovescio, volée; oppure a colpire solo dal fondo del campo o solo vicino alla rete...

Osservazioni: L'obiettivo è migliorare la consistenza ed evitare di commettere errori nei colpi. È importante che la persona che lancia le palline invii continuamente palle al proprio compagno in modo che quest'ultimo non abbia pause.



59. Dink triangolare

Partecipazione: In doppio

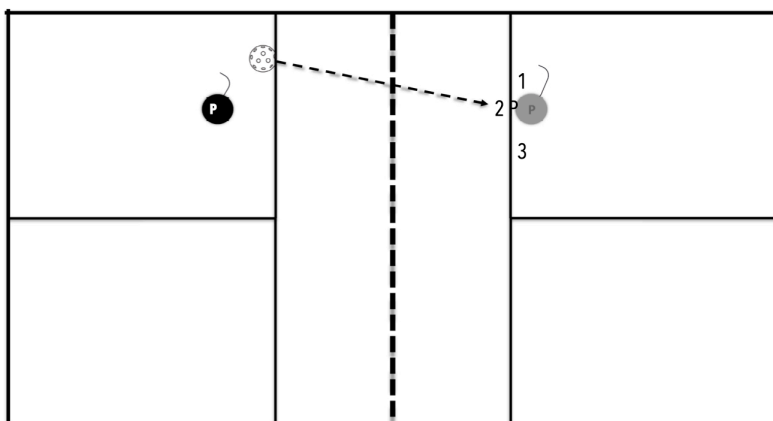
Tipo: Riscaldamento, iniziazione

Materiale: Pallina, racchetta, rete.

Descrizione dell'esercizio: Ogni giocatore si posiziona a un lato della rete, dietro la non-volley zone. Si eseguono colpi di dink mirando alle zone 1, 2 e 3.

Varianti: Si possono eseguire volée, colpi di diritto, rovescio, alternando...

Osservazioni: L'obiettivo è far sì che il giocatore si senta a suo agio con i colpi di dink e sviluppi il controllo del colpo.



60. Sequenza di colpi

Partecipazione: In doppio

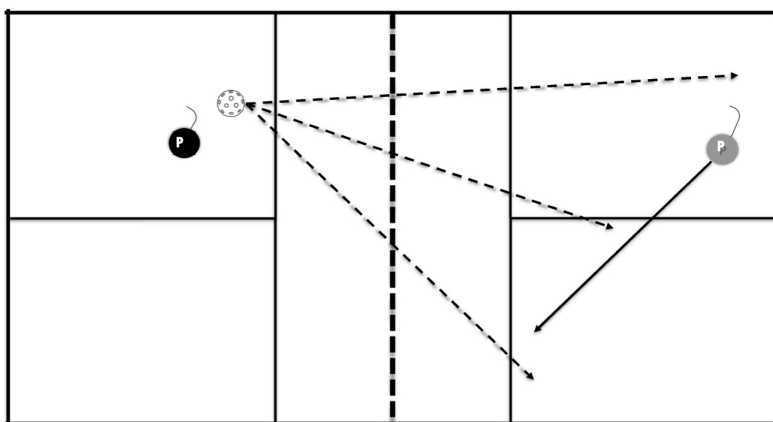
Tipo: Intermedio

Materiale: Racchetta, pallina, reti.

Descrizione dell'esercizio: Il tuo compagno ti lancia 3 palline: una dal fondo del campo, una volée di transizione e una volée a rete.

Varianti: Si esegue prima dal lato di diritto e poi dal lato di rovescio.

Osservazioni: I colpi devono essere eseguiti in modo incrociato, cioè, se il primo colpo dal fondo è di diritto, le volée saranno di rovescio; e viceversa. Si deve cercare di non sbagliare i colpi.



61. Sviluppo di volée

Partecipazione: In doppio

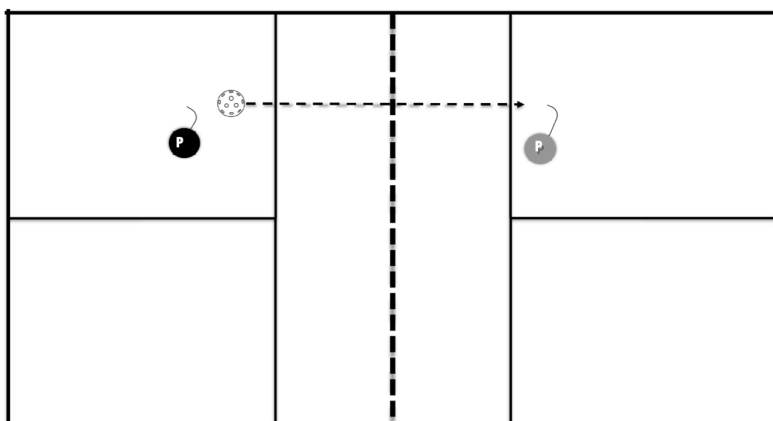
Tipo: Intermedio

Materiale: Racchetta, pallina, reti.

Descrizione dell'esercizio: Si inizia uno scambio a rete. Quando il giocatore riceve la pallina, esegue una volée verso sé stesso e poi la restituisce al compagno, che seguirà la stessa sequenza.

Varianti: Si può obbligare a eseguire solo colpi di diritto o solo colpi del rovescio.

Osservazioni: L'esercizio si svolge a rete e consiste nell'eseguire colpi morbidi per migliorare il controllo del colpo di volée.



62. Controllo della posizione nella volée

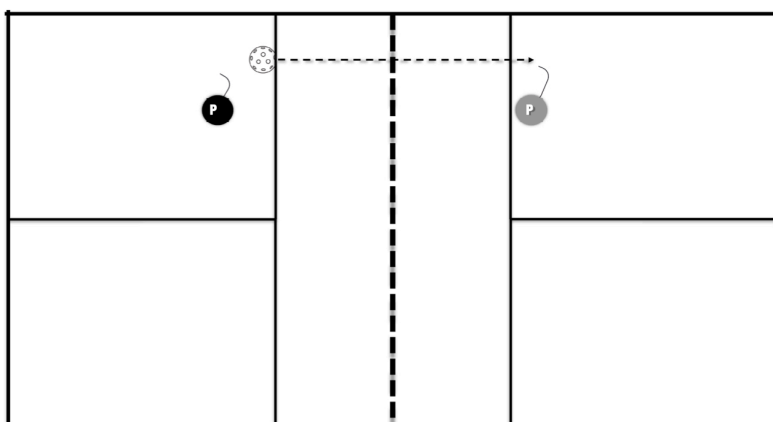
Partecipazione: In doppio

Tipo: Intermedio, avanzato.

Materiale: Pallina, racchetta, rete.

Descrizione dell'esercizio: Ogni giocatore si posiziona a un lato della rete, dietro l'area della non-volley zone. Si esegue uno scambio di volée, i giocatori devono tenere un oggetto piccolo sulla testa e devono evitare che cada.

Osservazioni: L'obiettivo è far sì che il giocatore sia in grado di controllare il proprio corpo ed eliminare movimenti superflui nella volée. Si può posizionare qualsiasi oggetto piccolo, come un overgrip o un asciugamano piccolo...



63. Tempo di reazione nella volée

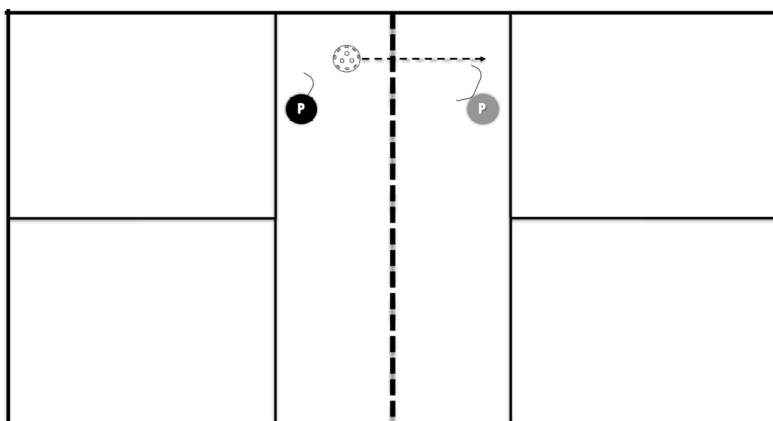
Partecipazione: In doppio

Tipo: Intermedio, avanzato.

Materiale: Pallina, racchetta, rete.

Descrizione dell'esercizio: Ogni giocatore si posiziona a un lato della rete, all'interno dell'area della non-volley zone. Si esegue uno scambio di volée, i giocatori devono mantenere la pallina in gioco.

Osservazioni: Essendo all'interno dell'area della non-volley zone, i giocatori hanno molto meno tempo per reagire; quindi, stanno migliorando i loro riflessi nel gioco.



64. Sviluppo di resistenza specifica

Partecipazione: In doppio

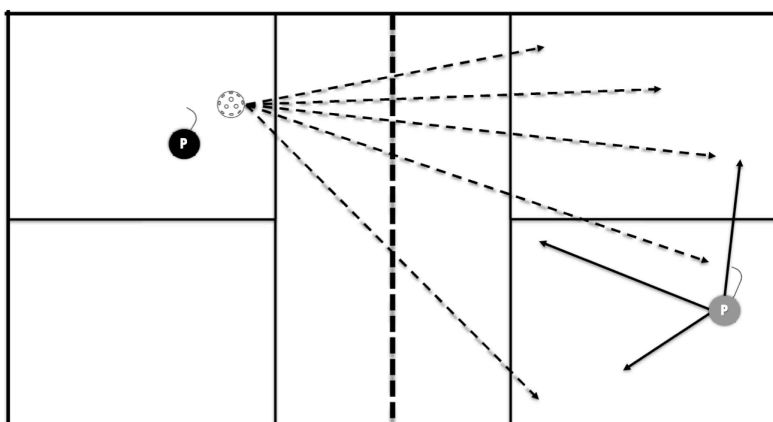
Tipo: Intermedio

Materiale: Racchetta, pallina, reti.

Descrizione dell'esercizio: Il tuo compagno ti lancerà tra 30 e 60 palline in qualsiasi zona del campo, senza pausa. Il giocatore deve colpire tutte le palline.

Varianti: Si può obbligare a eseguire solo colpi di diritto o solo colpi di rovescio. Se risulta troppo complicato, si può permettere che le palline rimbalzi 2 volte.

Osservazioni: L'obiettivo è sviluppare la resistenza in campo, quindi durante l'esercizio il giocatore sarà in continuo movimento.



65. Anti-lob

Partecipazione: In doppio

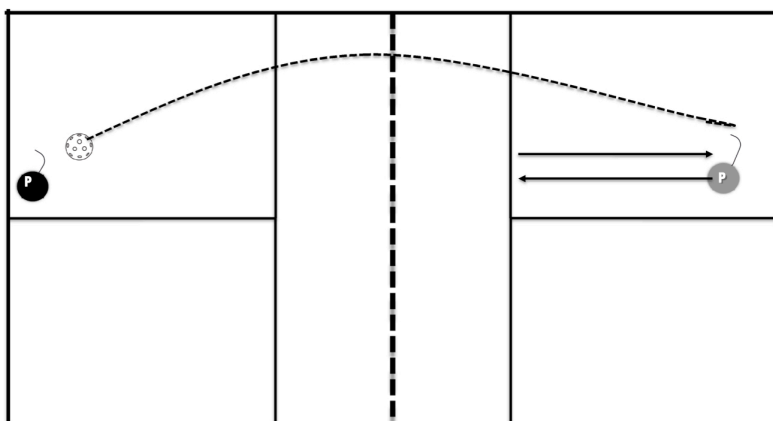
Tipo: Intermedio

Materiale: Racchetta, pallina, reti.

Descrizione dell'esercizio: Entrambi i giocatori sono posizionati sul fondo del campo. Un compagno esegue un colpo di lob alto, mentre l'altro compagno deve correre fino la non-volley zone e poi tornare al fondo del campo per restituire il colpo.

Varianti: Si può obbligare a eseguire solo colpi di diritto o solo colpi di rovescio.

Osservazioni: L'obiettivo è lavorare sui cambi di direzione in campo.



66. Sviluppo del colpo tagliato (slice)

Partecipazione: In doppio

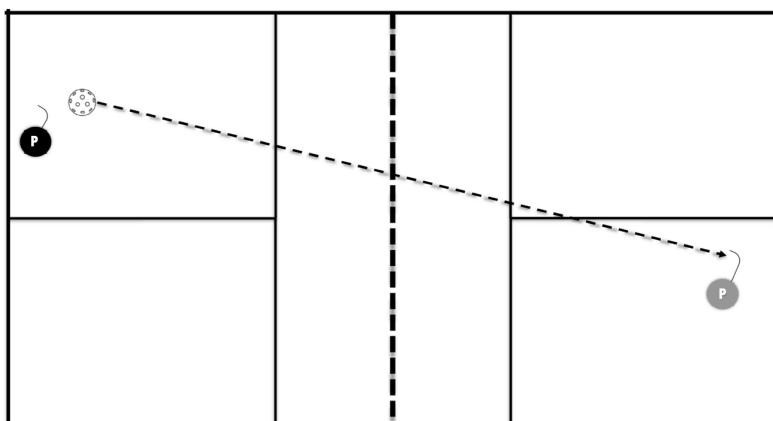
Tipo: Intermedio

Materiale: Racchetta, pallina, reti.

Descrizione dell'esercizio: Dal fondo del campo, uno dei giocatori ha la condizione di poter eseguire solo colpi tagliati.

Varianti: Si può obbligare a eseguire solo colpi di diritto o solo colpi di rovescio; oppure a mandare la pallina in diverse zone del campo.

Osservazioni: L'esercizio si svolge dal fondo del campo, poiché l'obiettivo è sviluppare questo colpo da questa zona.



67. Sviluppo del colpo di smash

Partecipazione: In doppio

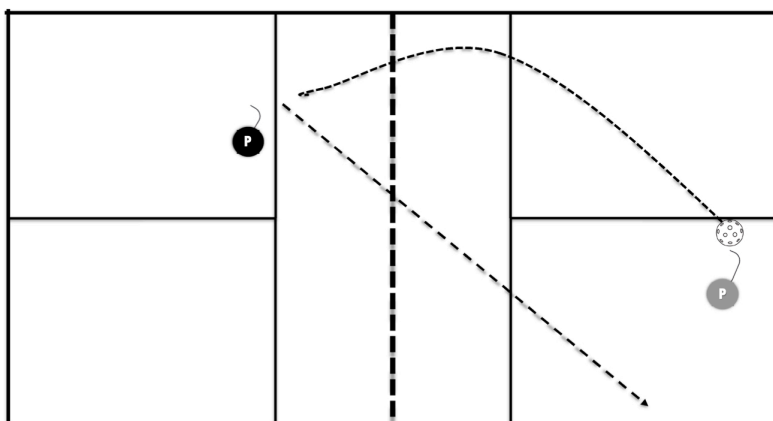
Tipo: Intermedio

Materiale: Racchetta, pallina, reti.

Descrizione dell'esercizio: Un compagno è posizionato sul fondo del campo e l'altro a rete. Si alternano per lanciarsi palle che possono essere colpite con uno smash, sia dalla rete che dal fondo del campo.

Varianti: Si può mettere la condizione che cambiano di ruolo quando uno dei due sbaglia. Quando controllano meglio il colpo, si può indicare di iniziare un punto dopo ogni smash.

Osservazioni: È importante cercare di rendere il colpo di smash vincente, sia dal fondo del campo che dalla rete.



68. Sviluppo di volée

Partecipazione: In doppio

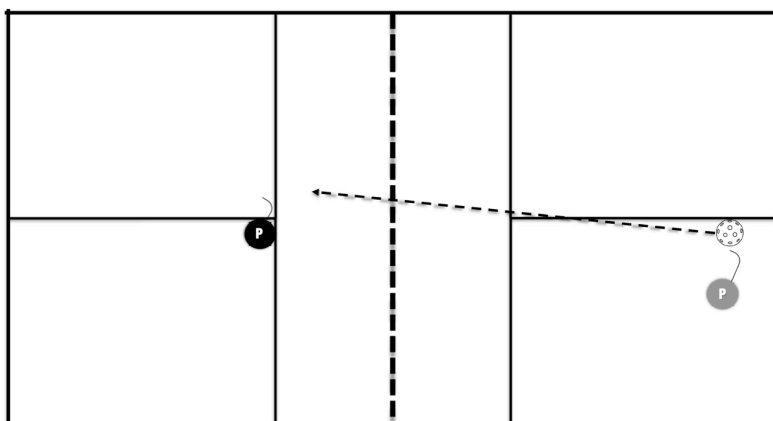
Tipo: Intermedio

Materiale: Racchetta, pallina, reti.

Descrizione dell'esercizio: Un compagno è posizionato sul fondo del campo e l'altro a rete. Il compagno al fondo del campo lancerà palle con potenza a quello a rete, e quest'ultimo sarà vincolato a colpire solo con volée.

Varianti: Si può obbligare a colpire solo volée di diritto o solo volée di rovescio. Quando controllano meglio il colpo, si può indicare di iniziare un punto dopo ogni smash.

Osservazioni: L'obiettivo è sviluppare i riflessi e fare in modo che il colpo di volée sia vincente. È fondamentale prestare attenzione anche alla posizione corretta durante la volée.



69. Sviluppo dei colpi dal fondo del campo

Partecipazione: In doppio

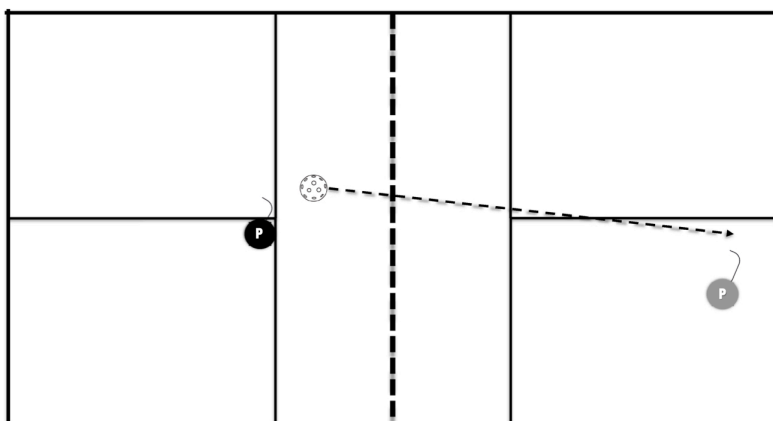
Tipo: Intermedio

Materiale: Racchetta, pallina, reti.

Descrizione dell'esercizio: Un compagno è posizionato sul fondo del campo e l'altro a rete. Il compagno al fondo del campo cercherà di vincere il punto.

Varianti: Si può obbligare a eseguire solo colpi di diritto o solo colpi di rovescio; oppure solo colpi tagliati, top spin...

Osservazioni: Il giocatore che si trova a rete di solito ha il vantaggio nel punto. L'obiettivo è sviluppare il gioco dal fondo del campo per ridurre quel vantaggio.



70. Sviluppo del lob

Partecipazione: In doppio

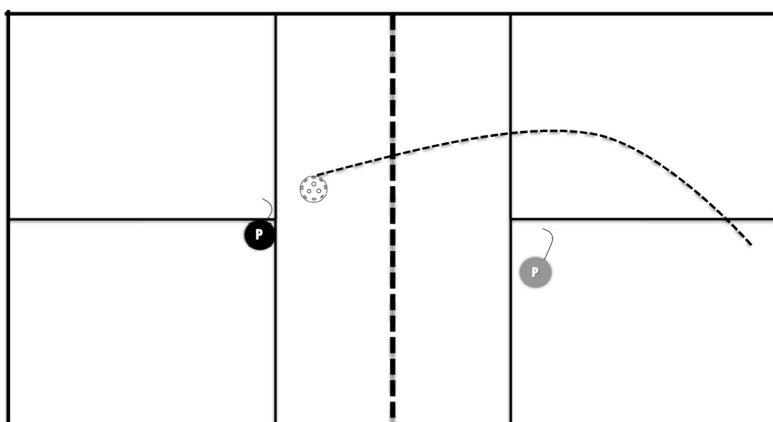
Tipo: Intermedio

Materiale: Racchetta, pallina, reti.

Descrizione dell'esercizio: Entrambi i giocatori sono a rete, iniziano uno scambio e devono cercare di eseguire un lob riuscito sopra l'avversario.

Varianti: Se all'inizio risulta complicato, si può iniziare da dietro nel campo. Si eseguirà il lob quando i giocatori padroneggeranno il movimento.

Osservazioni: L'obiettivo è allenare questo colpo, poiché può essere molto utile durante il gioco. Inizieranno con una situazione analitica e, successivamente, lo integreranno nel gioco.



71. Sviluppo del gioco nella rete

Partecipazione: In doppio

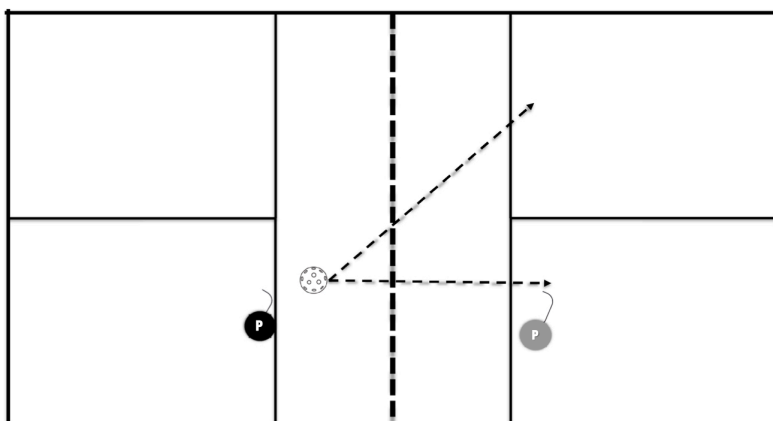
Tipo: Intermedio

Materiale: Racchetta, pallina, reti.

Descrizione dell'esercizio: Entrambi i giocatori sono a rete, iniziano uno scambio e hanno la condizione di non poter eseguire due colpi nella stessa direzione (incrociata / parallela).

Varianti: Si può obbligare a eseguire solo colpi di diritto, rovescio, volée...

Osservazioni: L'obiettivo è sviluppare il gioco a rete in modo che la pallina non passi troppo sopra la rete e migliorare il controllo della direzione della pallina.



72. Sviluppo della lettura della pallina

Partecipazione: In doppio

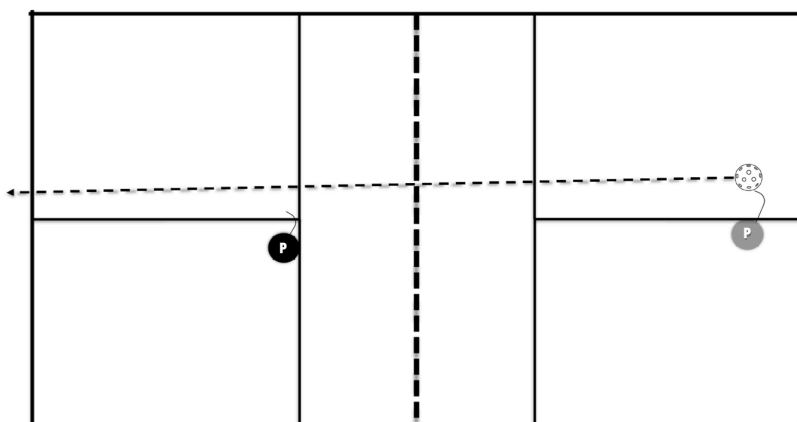
Tipo: Intermedio

Materiale: Racchetta, pallina, reti.

Descrizione dell'esercizio: Un compagno è posizionato sul fondo del campo e l'altro a rete. Si mette in gioco la pallina e, in un momento del punto, il compagno sul fondo del campo deciderà di colpire la pallina in modo che vada fuori dal campo. Il giocatore a rete deve cercare di leggere quella pallina e capire che andrà fuori dal campo.

Varianti: Si può obbligare a eseguire solo colpi di diritto, rovescio, volée...

Osservazioni: L'obiettivo è che il giocatore a rete sia in grado di leggere quando una pallina va fuori, poiché spesso si colpiscono palline che escono dal campo.



73. Sviluppo del controllo della volée

Partecipazione: In doppio

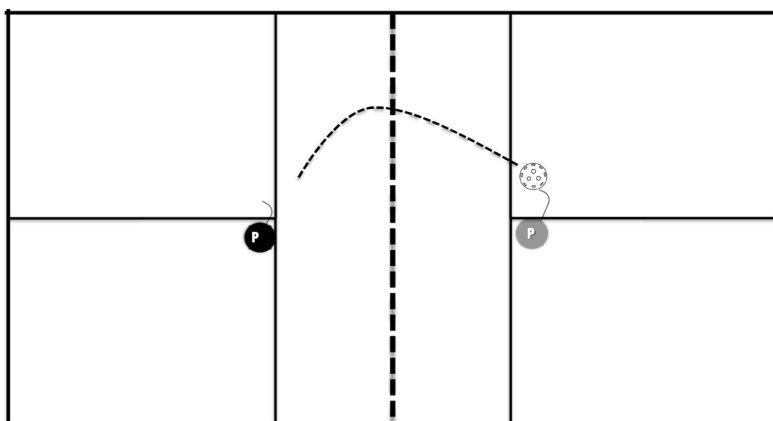
Tipo: Intermedio

Materiale: Racchetta, pallina, reti.

Descrizione dell'esercizio: Entrambi i compagni sono a rete ed eseguono uno scambio, ma colpiscono solo palline alte con volée.

Varianti: Si può obbligare a eseguire solo volée di dritto o solo volée di rovescio.

Osservazioni: Si cerca di far ottenere ad entrambi i giocatori un maggiore controllo della pallina con palline che vengono con una traiettoria così alta.



74. Potenza nascosta

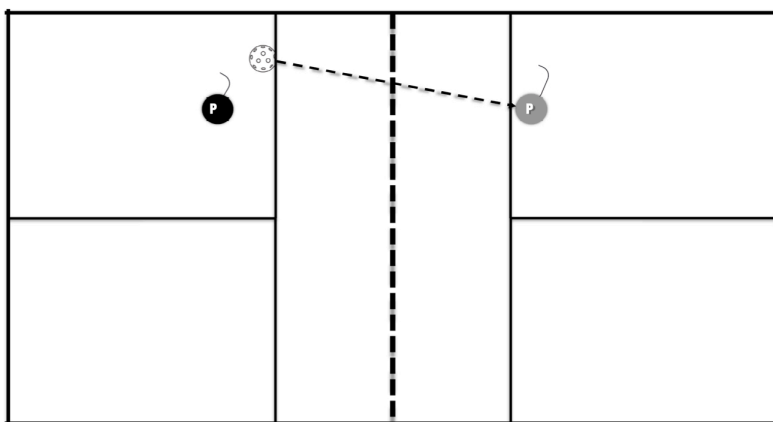
Partecipazione: In doppio

Tipo: Intermedio, avanzato.

Materiale: Pallina, racchetta, rete.

Descrizione dell'esercizio: Ogni giocatore si posiziona da un lato della rete dietro la non-volley zone. Si eseguono uno scambio di dinking e uno dei giocatori avrà il ruolo di cambiare il ritmo con un colpo potente mirato al corpo del compagno.

Osservazioni: Si cerca che il giocatore sia capace di nascondere il proprio colpo in modo che il compagno non sia in grado di anticiparlo.



75. Controllo dei colpi dal fondo dal campo

Partecipazione: In doppio

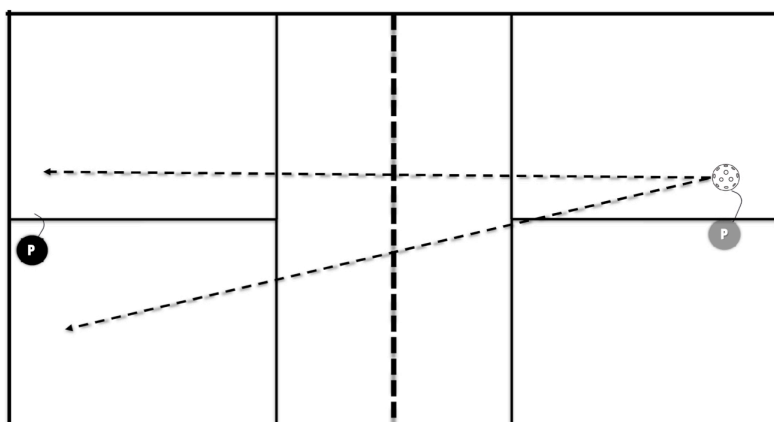
Tipo: Intermedio

Materiale: Racchetta, pallina, reti.

Descrizione dell'esercizio: Entrambi i compagni dal fondo del campo eseguono sequenze di colpi controllando la direzione (incrociato/parallelo).

Varianti: Si può obbligare a eseguire solo colpi di dritto o di rovescio. Una volta controllata una sequenza, si passa a un'altra.

Osservazioni: Si cerca che il giocatore abbia il controllo della direzione della palla.



STRATEGIA DI GIOCO

76. Evitare che il giocatore di fondo avanzi

Partecipazione: In doppio

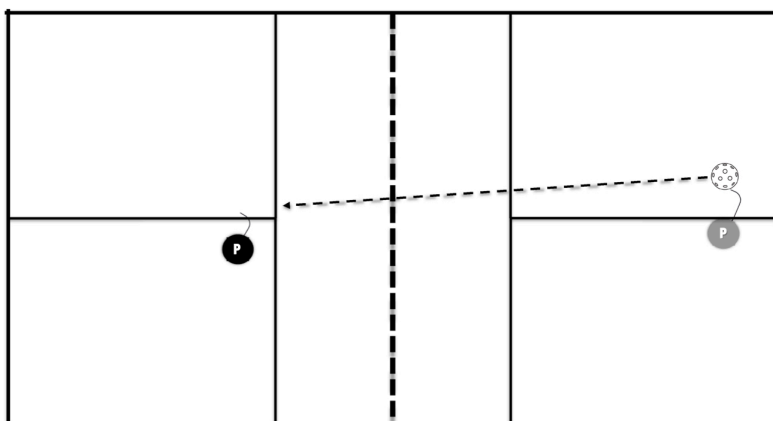
Tipo: Intermedio

Materiale: Racchetta, pallina, reti.

Descrizione dell'esercizio: Un giocatore a rete e uno in fondo al campo iniziano uno scambio in cui il giocatore a rete deve fare pressione per impedire al giocatore in fondo al campo di avvicinarsi alla rete.

Varianti: Si può obbligare a eseguire solo colpi di dritto o di rovescio. Per aggiungere un elemento di motivazione, si potrebbe introdurre un punteggio.

Osservazioni: Si cerca che il giocatore a rete sfrutti il suo vantaggio e che il giocatore in fondo al campo cerchi il modo di avanzare verso la rete.



77. Risposta debole

Partecipazione: In doppio

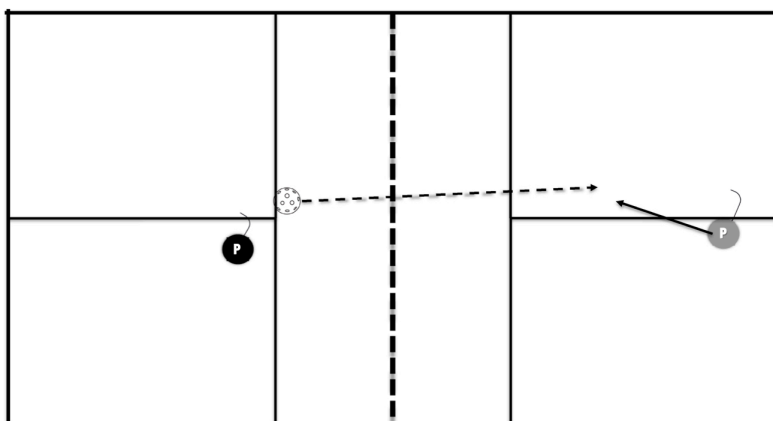
Tipo: Intermedio

Materiale: Racchetta, pallina, reti.

Descrizione dell'esercizio: Un giocatore a rete e uno in fondo al campo: il giocatore a rete inizia il punto simulando di aver restituito un colpo debole. Il giocatore in fondo cercherà di approfittare di questa situazione e da lì si svilupperà il punto.

Varianti: Si può obbligare a eseguire solo colpi di dritto o di rovescio. Per aggiungere un elemento di motivazione, si potrebbe introdurre un sistema di punteggio.

Osservazioni: Il giocatore a rete cerca di contrastare quel colpo di ritorno, mentre il giocatore in fondo al campo cerca di approfittarne.



78. Difesa contro il colpo di smash

Partecipazione: In doppio

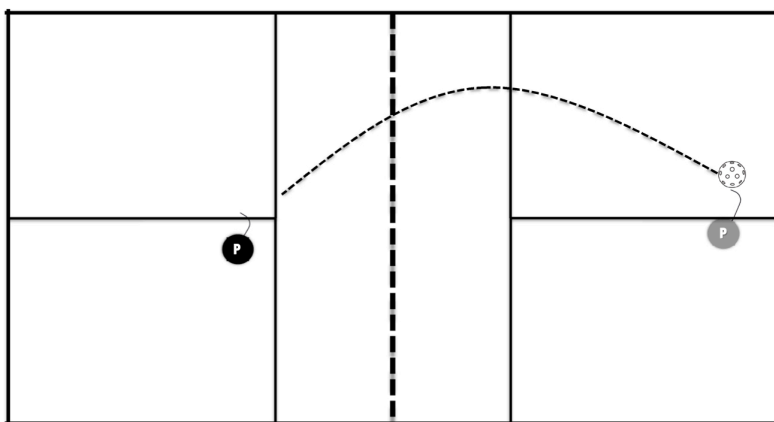
Tipo: Intermedio

Materiale: Racchetta, pallina, reti.

Descrizione dell'esercizio: Un giocatore a rete e uno in fondo al campo: il giocatore in fondo mette in gioco la palla con un colpo che il giocatore a rete può schiacciare. Da quel momento, il giocatore a rete deve difendere il punto.

Varianti: Per aggiungere un elemento di motivazione, si potrebbe introdurre un sistema di punteggio.

Osservazioni: Il giocatore a rete cerca di sfruttare il colpo di smash per vincere il punto, mentre il giocatore in fondo al campo deve difendersi.



79. Sviluppo della precisione dal fondo del campo.

Partecipazione: In doppio

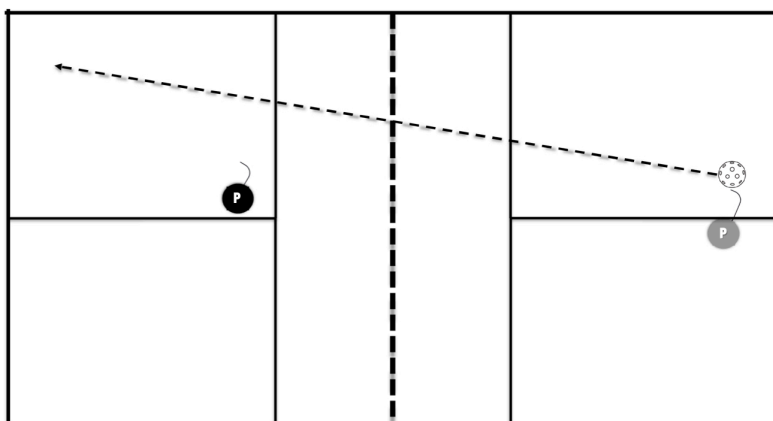
Tipo: Intermedio

Materiale: Racchetta, pallina, reti.

Descrizione dell'esercizio: Un giocatore a rete e uno in fondo al campo: il giocatore in fondo mette in gioco la pallina e deve cercare di eseguire un passing-shot verso il lato del campo.

Varianti: Si può obbligare a eseguire solo colpi di dritto o di rovescio. Per aggiungere un elemento di motivazione, si potrebbe introdurre un sistema di punteggio.

Osservazioni: Il giocatore in fondo al campo cerca di eseguire un passing-shot, cercando di colpire con precisione verso la zona laterale del campo.



80. Strategia di attacco nella zona di transizione.

Partecipazione: In doppio

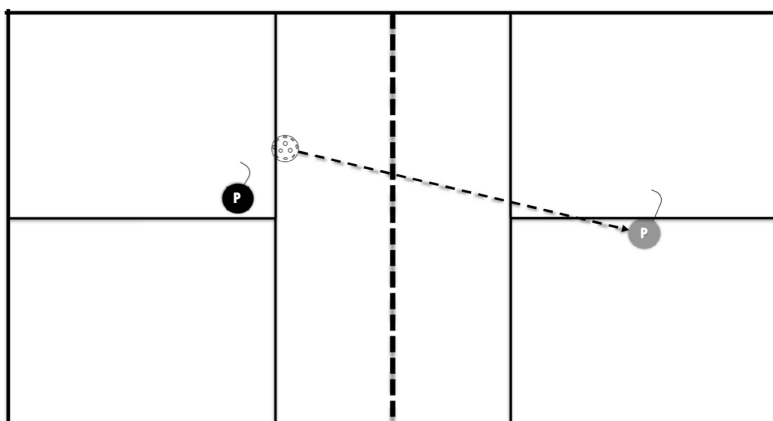
Tipo: Intermedio

Materiale: Racchetta, pallina, reti.

Descrizione dell'esercizio: Un giocatore a rete e uno in fondo al campo: il giocatore a rete inizia il punto e deve cercare di indirizzare la pallina verso i piedi del compagno che cerca di passare dal fondo del campo alla zona di transizione. L'altro giocatore cerca di neutralizzare l'attacco.

Varianti: Si può obbligare a eseguire solo colpi di dritto o di rovescio. Per aggiungere un elemento di motivazione, si potrebbe introdurre un sistema di punteggio.

Osservazioni: Il giocatore in fondo al campo cerca di avanzare verso la rete, mentre il giocatore a rete utilizza la strategia di mirare ai piedi dell'avversario.



81. Spostamento laterale a rete.

Partecipazione: In doppio

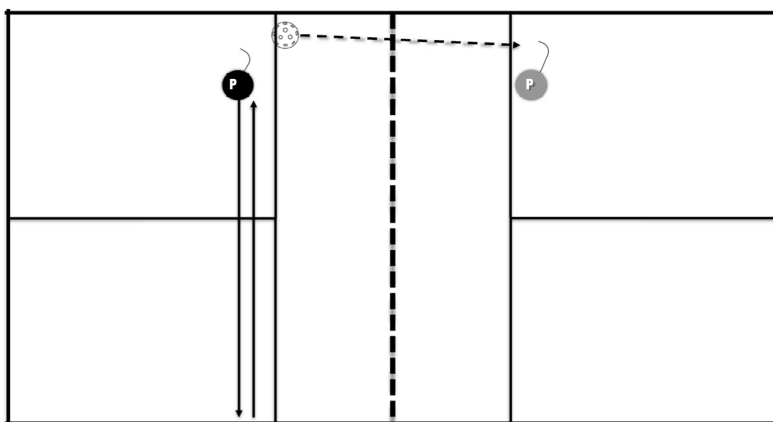
Tipo: Intermedio

Materiale: Racchetta, pallina, reti.

Descrizione dell'esercizio: Entrambi i giocatori a rete iniziano a scambiarsi la pallina su un lato del campo. Uno rimane sul lato mentre l'altro si sposta verso l'altro estremo del campo mentre colpisce la pallina. Una volta tornato, si cambia di ruolo.

Varianti: Si può obbligare a eseguire solo colpi di dritto o di rovescio. Per aggiungere un elemento di motivazione, si potrebbe introdurre un sistema di punteggio, assegnando un punto ogni volta che riescono a completare il percorso.

Osservazioni: L'obiettivo è apprendere lo spostamento laterale a rete, per cui dovranno mantenere una posizione con il centro di gravità basso.



82. Colpo in corsa

Partecipazione: In doppio

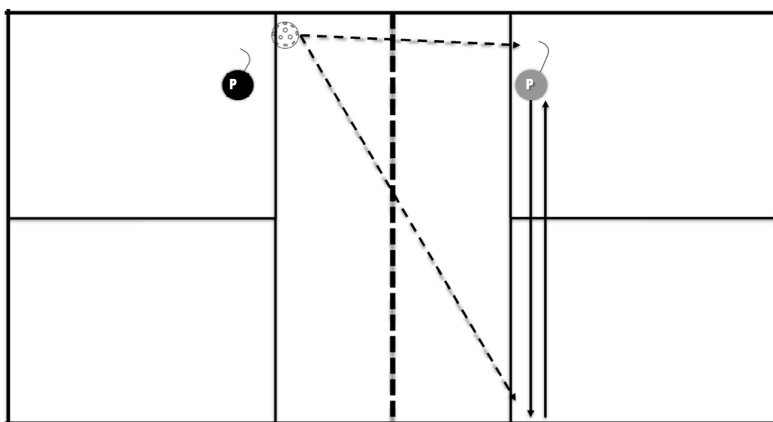
Tipo: Intermedio

Materiale: Racchetta, pallina, reti.

Descrizione dell'esercizio: Entrambi i giocatori sono a rete; uno di loro colpisce una volta in parallelo e un'altra volta incrociato, così l'altro giocatore deve costantemente correre verso la pallina. Una volta che ha completato il numero prestabilito di volte, si cambia di ruolo.

Varianti: Si può obbligare a eseguire solo colpi di dritto o di rovescio. Se risulta troppo complicato, si può permettere che la pallina rimbalzi due volte o che il giocatore che lancia la pallina la invii più alta.

Osservazioni: L'obiettivo è controllare il colpo in corsa, se inizialmente risulta troppo complicato, si possono introdurre delle varianti per facilitare il raggiungimento dell'obiettivo.



83. Precisione in corsa

Partecipazione: Individualmente

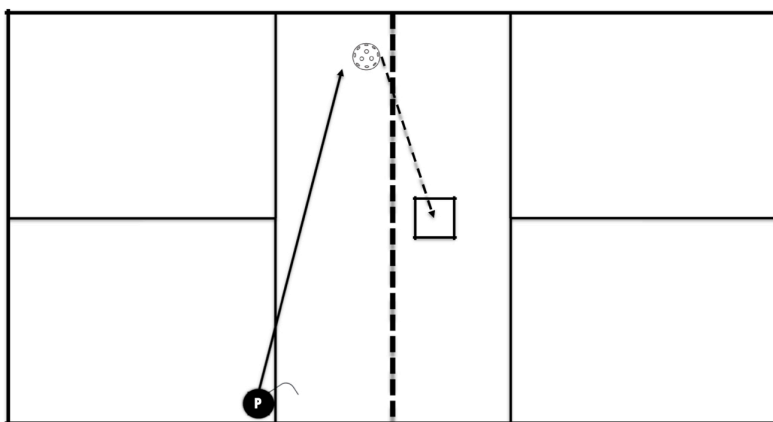
Tipo: Iniziazione

Materiale: Pallina, racchetta, carrello delle palline.

Descrizione dell'esercizio Il giocatore corre da un lato del campo all'altro verso una pallina, deve fermarsi e colpire la pallina con precisione affinché entri nel carrello delle palline.

Varianti: Si può anche eseguire correndo dal fondo del campo verso la rete.

Osservazioni: L'obiettivo è che il giocatore sia in grado di controllare il colpo anche quando non arriva con abbastanza tempo.



84. Strategia di transizione alla rete.

Partecipazione: In doppio

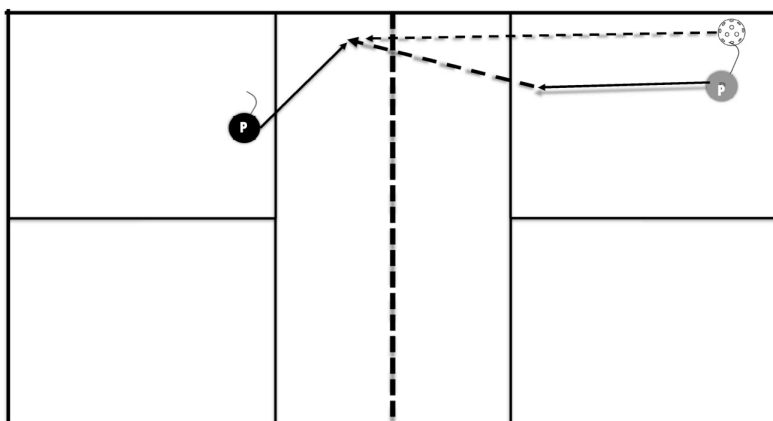
Tipo: Avanzato

Materiale: Racchetta, pallina, reti.

Descrizione dell'esercizio: Un giocatore a rete e l'altro sul fondo del campo; il giocatore a rete inizia il punto e il giocatore sul fondo cerca di avanzare verso la rete. Il giocatore sul fondo del campo deve eseguire un colpo corto verso un lato della rete e, quando l'avversario restituisce la pallina, effettuare un colpo potente verso la stessa zona.

Varianti: Si può costringere a colpire solo di dritto, di rovescio o verso diversi lati della rete. Una volta che dominano la strategia, si può implementare durante un punto reale.

Osservazioni: Si cerca di applicare tale strategia, quindi si sta giocando un punto simulato.



85. Altezza del colpo nella rete

Partecipazione: In doppio

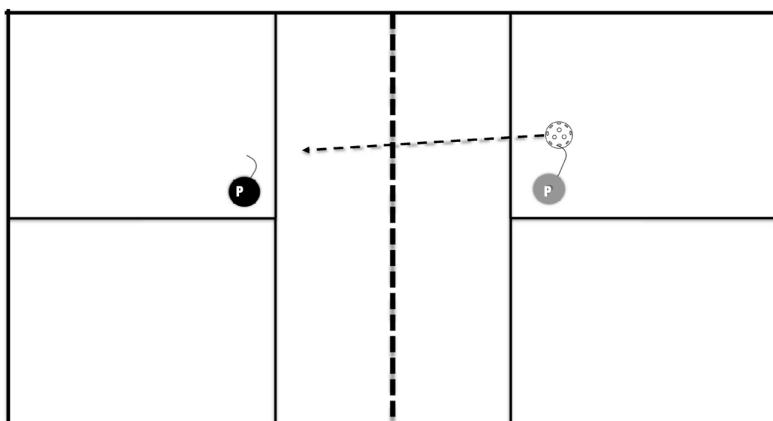
Tipo: Avanzato

Materiale: Racchetta, pallina, reti.

Descrizione dell'esercizio: Entrambi a rete iniziano uno scambio, dove l'obiettivo è che i colpi vadano il più vicino possibile alla rete, evitando colpi alti.

Varianti: Si può costringere a colpire solo di diritto, di rovescio o in modo incrociato/parallelo.

Osservazioni: Si cerca di applicare tale strategia, quindi non si sta giocando un punto in modo competitivo.



86. Strategia per chiudere il punto

Partecipazione: In doppio

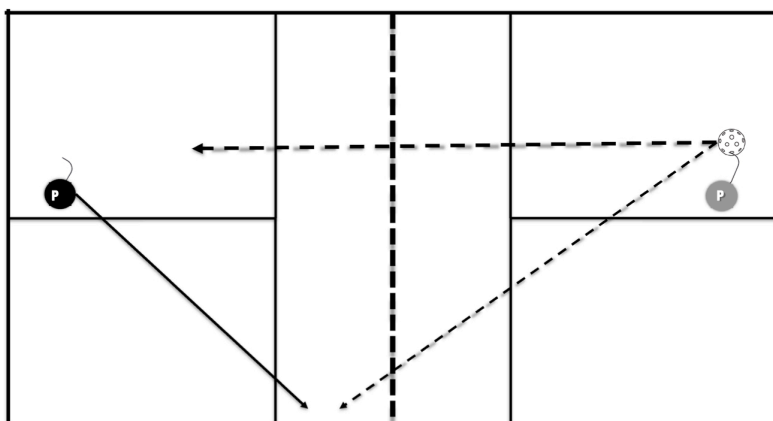
Tipo: Avanzato

Materiale: Racchetta, pallina, reti.

Descrizione dell'esercizio: Entrambi i giocatori sul fondo del campo iniziano uno scambio, dove uno di loro ha l'obiettivo di sviluppare il punto per spostare l'avversario verso un lato del campo. Una volta raggiunto l'obiettivo, si cerca di eseguire un colpo potente al centro del campo e l'avversario deve cercare di difenderlo.

Varianti: Si può costringere a colpire solo di dritto, di rovescio o verso diversi lati della rete. Una volta dominata la strategia, si può implementare durante un punto reale.

Osservazioni: Si cerca di applicare tale strategia, quindi si sta giocando un punto simulato.



87. Dalla rete al fondo

Partecipazione: In doppio

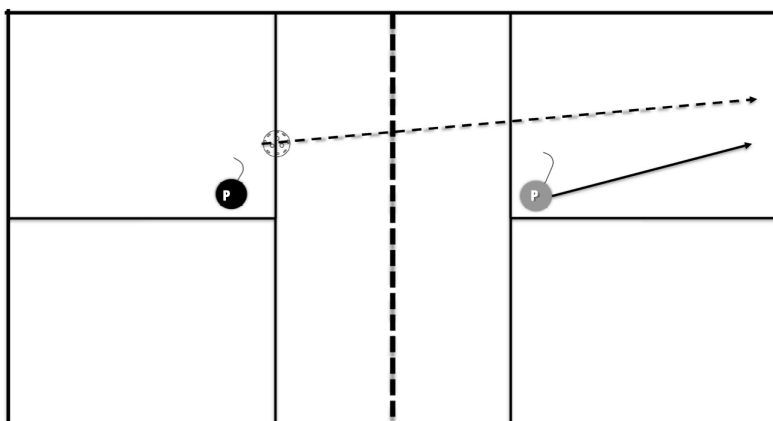
Tipo: Avanzato

Materiale: Racchetta, pallina, reti.

Descrizione dell'esercizio: Entrambi i giocatori a rete iniziano uno scambio, dove uno di loro esegue un lob per portare l'avversario sul fondo del campo. Una volta che è lì, esegue colpi potenti verso il fondo del campo mirando ai piedi per mantenere la posizione dell'avversario al fondo.

Varianti: Se all'inizio risultasse molto complicato, si potrebbe simulare il punto per facilitare il compito.

Osservazioni: Si cerca che il giocatore passi da una situazione in cui entrambi sono a rete a una in cui ha un vantaggio, e che il giocatore impari a sfruttare tale vantaggio.



88. Simulazione di punto al servizio.

Partecipazione: In doppio

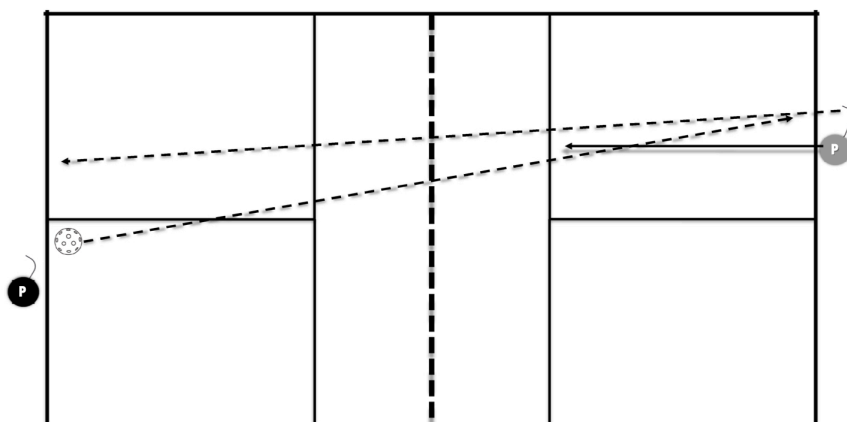
Tipo: Avanzato

Materiale: Racchetta, pallina, reti.

Descrizione dell'esercizio: Entrambi i giocatori sul fondo del campo; uno esegue un servizio e il ricevitore ha come obiettivo eseguire un top spin verso il fondo del campo, salire a rete e fare un lob verso uno dei lati.

Varianti: Se all'inizio risultasse molto complicato, si potrebbe simulare il punto per facilitare il compito.

Osservazioni: Si cerca che il giocatore impari una strategia quando sta restando per ottenere un vantaggio nel punto.



89. Simulazione di punto nella rete

Partecipazione: In doppio

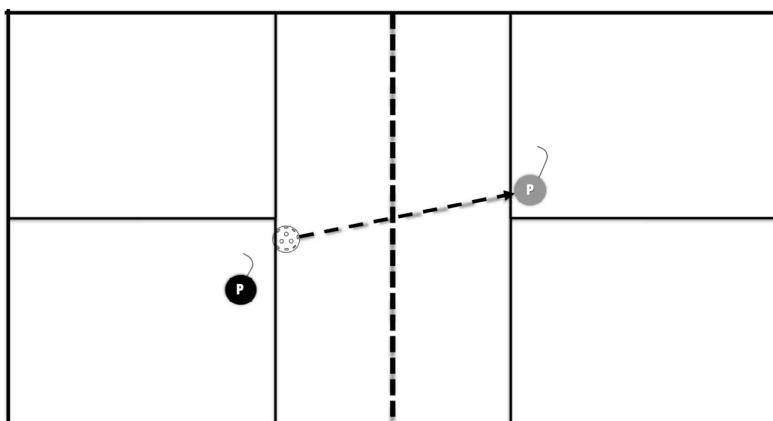
Tipo: Avanzato

Materiale: Racchetta, pallina, reti.

Descrizione dell'esercizio: Entrambi i giocatori a rete iniziano uno scambio e uno di loro ha l'obiettivo di cambiare il ritmo eseguendo un colpo potente sui piedi dell'avversario; dopo di che cercherà di chiudere il punto.

Varianti: Se all'inizio risultasse molto complicato, si potrebbe simulare il punto per facilitare il compito.

Osservazioni: Si cerca che il giocatore impari questo tipo di colpo per controllare il ritmo del gioco a rete.



90. Simulazione di punto in doppio

Partecipazione: Doppio.

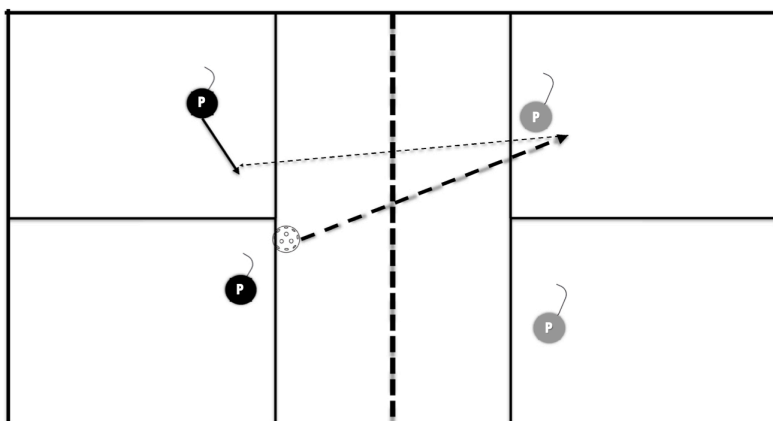
Tipo: Avanzato

Materiale: Racchetta, pallina, reti.

Descrizione dell'esercizio: Entrambe le coppie a rete iniziano uno scambio e uno di loro deve eseguire un colpo potente di rovescio verso l'avversario. Quando quest'ultimo restituisce la pallina al centro, quella persona che copre il centro eseguirà un colpo vincente verso il centro del campo.

Varianti: Se all'inizio risultasse molto complicato, si potrebbe simulare il punto per facilitare il compito.

Osservazioni: Si cerca che la coppia impari strategie per creare vantaggio nel punto.



91. Strategia nel servizio 1

Partecipazione: In doppio

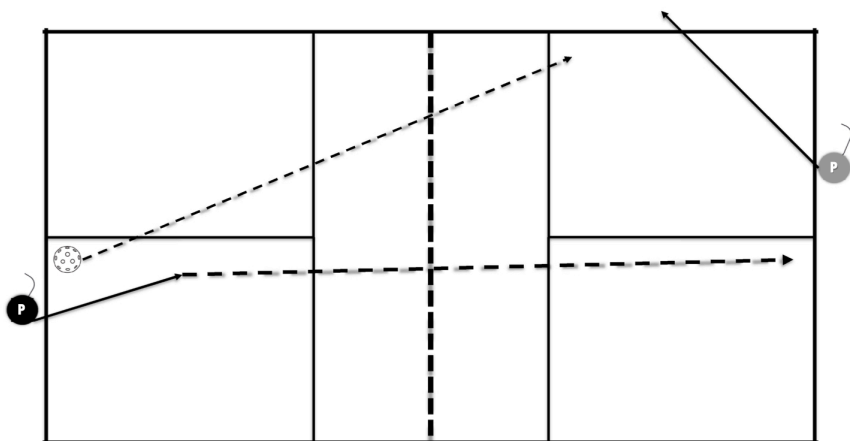
Tipo: Avanzato

Materiale: Racchetta, pallina, reti.

Descrizione dell'esercizio: Entrambi sul fondo del campo, uno di loro esegue un servizio top spin aperto verso il lato e sfrutta il movimento dell'avversario per eseguire un colpo piatto potente verso il fondo e al centro del campo.

Varianti: Se all'inizio risultasse molto complicato, si potrebbe simulare il punto per facilitare il compito.

Osservazioni: Si cerca che il giocatore applichi un tipo specifico di servizio a una strategia di gioco.



92. Strategia nel servizio 2

Partecipazione: In doppio

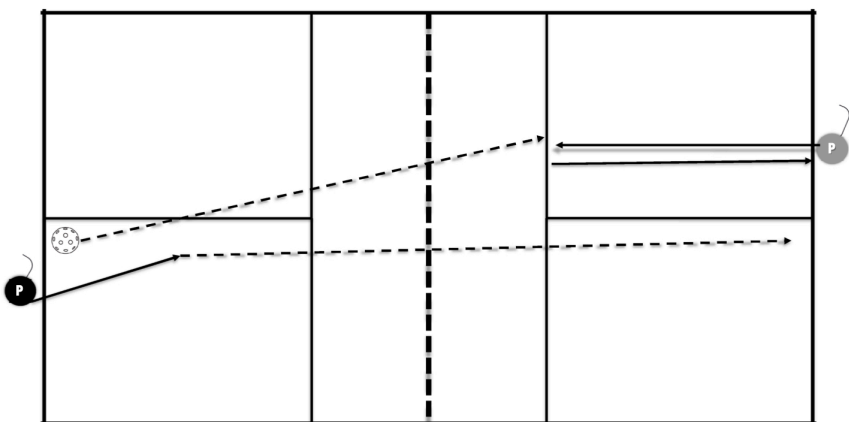
Tipo: Avanzato

Materiale: Racchetta, pallina, reti.

Descrizione dell'esercizio: Entrambi sul fondo del campo; uno di loro esegue un servizio corto sulla linea della non-volley zone e poi esegue un lob, sfruttando la posizione dell'avversario per chiudere il punto.

Varianti: Se all'inizio risultasse molto complicato, si potrebbe simulare il punto per facilitare il compito.

Osservazioni: Si cerca che il giocatore applichi un tipo specifico di servizio a una strategia di gioco.



93. Strategia del 3° colpo

Partecipazione: In doppio

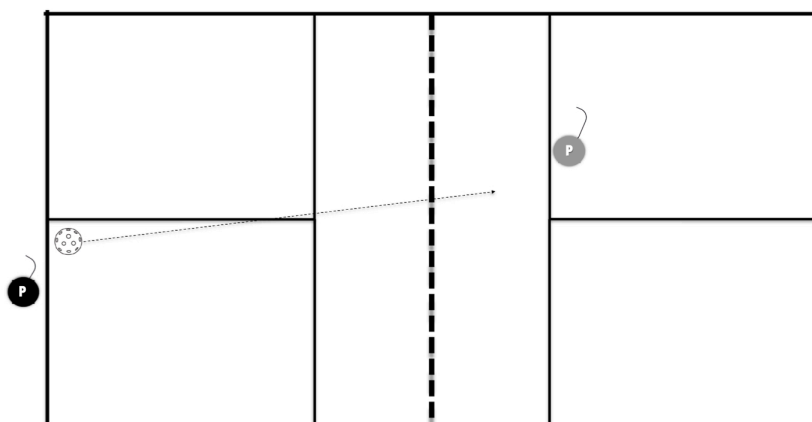
Tipo: Avanzato

Materiale: Racchetta, pallina, reti.

Descrizione dell'esercizio: Entrambi sul fondo del campo, uno di loro mette in gioco la pallina. L'obiettivo è che il terzo punto dello scambio sia un drop shot verso la non-volley zone.

Varianti: Se all'inizio risultasse molto complicato, si potrebbe simulare il punto per facilitare il compito.

Osservazioni: Nel terzo colpo di un punto si cerca di eseguire un drop shot verso l'area del servizio, in modo da permettere al giocatore alla coppia che ha servito di salire a rete.



94. Lettura dell'avversario

Partecipazione: In doppio

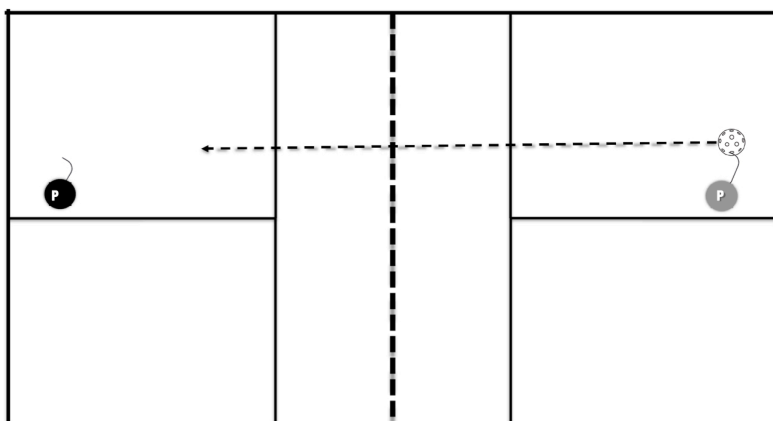
Tipo: Avanzato

Materiale: Racchetta, pallina, reti.

Descrizione dell'esercizio: Entrambi i giocatori sul fondo del campo iniziano uno scambio, dove uno di loro ha l'obiettivo di leggere i movimenti dell'avversario, cercando di anticipare le sue azioni.

Varianti: Se all'inizio risultasse molto complicato, si potrebbe simulare il punto affinché il giocatore scopra le chiavi a cui deve prestare attenzione.

Osservazioni: Si cerca che il giocatore osservi la posizione dei piedi, del corpo, la presa utilizzata... In questo modo, quando imparerà a focalizzare l'attenzione su questi aspetti, potrà anticipare i colpi dell'avversario.



GIOCHI DELLE PARTITE

95. Partita a gruppi

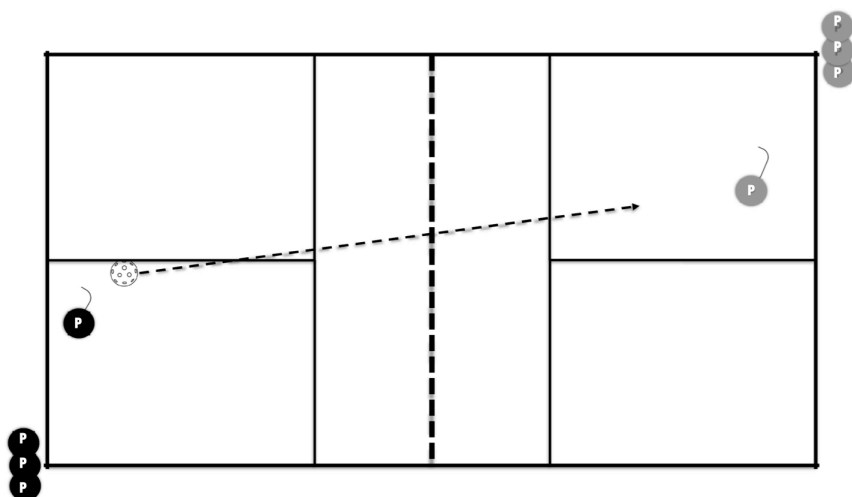
Partecipazione: Gruppi

Tipo: Iniziazione

Materiale: Pallina, racchetta

Descrizione dell'esercizio: Ogni squadra si posiziona da un lato del campo e si giocano punti individuali. Se un giocatore vince, rimane in campo; se perde, esce ed entra il successivo del gruppo. Vince la prima squadra che raggiunge 21 punti.

Osservazioni: Se un giocatore ha vinto 2 punti consecutivi, viene sostituito dal successivo del gruppo.



96. A rete

Partecipazione

: 2 coppie

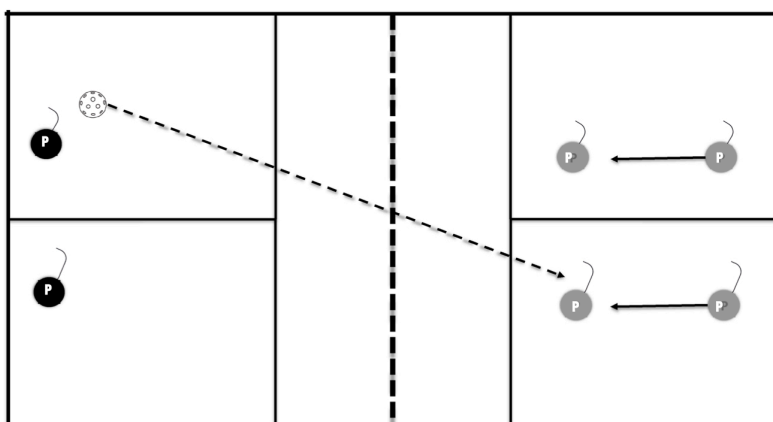
Tipo: Iniziazione

Materiale: Racchetta, pallina, reti.

Descrizione dell'esercizio: Le coppie iniziano sul fondo del campo.

Giocano un punto e la squadra che lo vince sale a rete; una volta che sono a rete, i punti che guadagnano contano per il punteggio. Vince la prima squadra che raggiunge 21 punti (o il punteggio indicato). Varianti: Si può obbligare a eseguire un colpo specifico per vincere il punto (diritto, rovescio, volée...)

Osservazioni: Quando una squadra raggiunge metà del punteggio, si cambia campo. È importante tenere conto che il gioco può diventare intenso poiché sono costantemente in movimento.



97. Partita incrociata/parallela

Partecipazione: In doppio

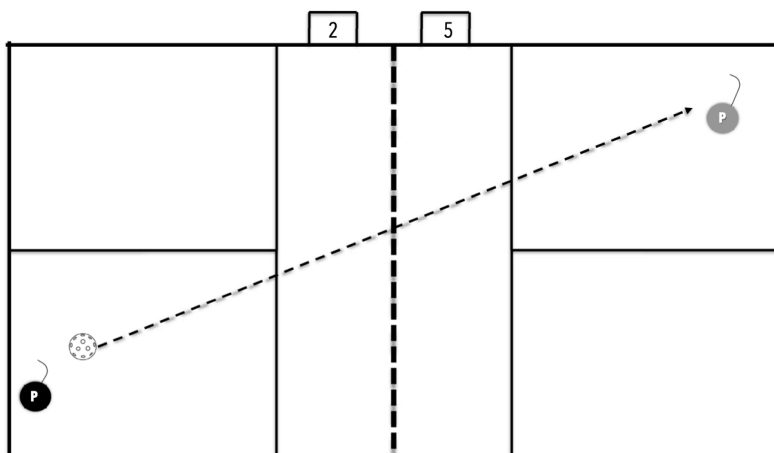
Tipo: Intermedio

Materiale: Racchetta, pallina, reti.

Descrizione dell'esercizio: Entrambi i giocatori sul fondo del campo, si gioca una partita a 21 punti in modalità incrociata o parallela. La palla viene messa in gioco senza servizio.

Varianti: i può cambiare la direzione della partita al raggiungimento di un numero prestabilito di punti, o obbligare a colpire solo di dritto o di rovescio...

Osservazioni: Si cerca di controllare la direzione della palla utilizzando il fattore esterno del punteggio, che favorisce la motivazione. Nonostante si inizi dal fondo del campo, è possibile salire a rete una volta che il punto è iniziato.



98. Partita a metà campo

Partecipazione: In doppio

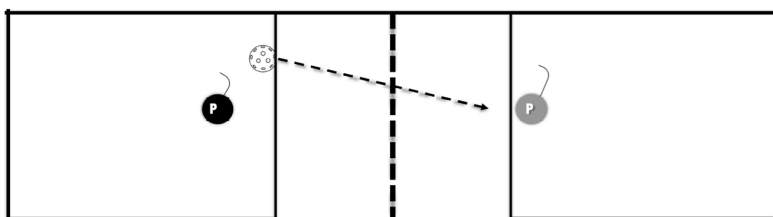
Tipo: Intermedio.

Materiale: Pallina, racchetta, rete.

Descrizione dell'esercizio: Ogni giocatore si posiziona da un lato del campo, il campo è limitato a metà. Si giocano punti con l'unica differenza che lo spazio di gioco è ridotto.

Varianti: Si possono effettuare volée, colpi di dritto, rovescio...

Osservazioni: Un modo di incorporare questo esercizio è alla fine della sessione per mettere in pratica i colpi o gli obiettivi che sono stati realizzati durante la sessione.



99. Doppia partita

Partecipazione: Doppie coppie

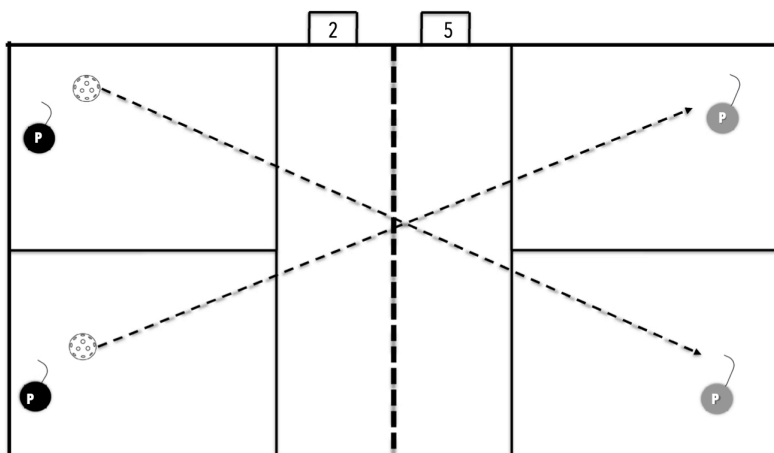
Tipo: Intermedio

Materiale: Racchetta, pallina, reti.

Descrizione dell'esercizio: I 4 giocatori si posizionano sul fondo del campo, si iniziano a giocare 2 partite senza servizio in modo incrociato, nel momento in cui una coppia commette un errore, si continua a giocare con la pallina ancora in gioco tra i 4 giocatori e chi vince quel punto aggiunge un punto al punteggio.

Varianti: Si può obbligare a colpire solo di dritto, di rovescio...

Osservazioni: Si cerca di migliorare l'attenzione all'ambiente circostante mentre si gioca, in modo che non si faccia attenzione solo al rivale ma anche alla coppia accanto. Nonostante si inizi dal fondo del campo, si può salire a rete una volta che il punto è iniziato.



100. Pickleball

Partecipazione: In doppio, gruppi...

Tipo: Iniziazione, intermedio, avanzato...

Materiale: Pallina, racchetta, rete.

Descrizione dell'esercizio: I giocatori si sistemano sul campo e si divertono con questo sport meraviglioso.

Varianti: Possono giocare bambini, adolescenti, adulti, persone anziane... chiunque è invitato.

Osservazioni: Si cerca di divertirsi e trascorrere un buon momento giocando.

