



La nostra Scuola Tennis propone una metodologia Olistica che rappresenta una novità nel territorio nazionale. Tennis Olistico ®, oltre ad offrire un panorama di Discipline Bio Naturali che fungono da accompagnamento all'Atleta, prevede un insegnamento che dia spazio all'Ascolto, alle Sensazioni, alle Emozioni, all'Immaginazione, al Colore, al fare Esperienza, alle Scelte spontanee, all'Intuizione, ecc.

Ogni Livello di Apprendimento presenta dei tempi di integrazione soggettivi ed in funzione al Programma di Allenamento scelto. In linea generale i primi 2 Livelli si integrano dai due ai 4 anni, il 3° e 4° Livello Tecnico sono i più complessi e possono richiedere diversi anni di pratica.

LIVELLO 0 - L'ASILO DEL TENNIS

(per bambini dai 4 ai 6 anni)

- La palla e le diverse palle (dimensioni, materiali, colori); prendere confidenza ed iniziare il bimbo a farla entrare nel proprio schema corporeo
- Lavori specifici per lo sviluppo delle capacità coordinative (con le mani)
- Uso del go-back (racchette palmate)
- Partitina campo da mini-tennis senza racchetta
- Conoscenza della racchetta e delle sue differenti parti
- Esercitazioni per acquisire confidenza con la palla e la racchetta
- Lavori propedeutici per acquisire coordinazione generale e nei colpi specifici
- Le impugnature di diritto
- Esercitazioni di diritto dalla posizione affiancata e frontale
- Le impugnature di rovescio
- Esercitazioni di rovescio dalla posizione affiancata e frontale
- La posizione di attesa
- Esercitazioni di diritto stimolando l'impatto davanti al corpo
- Esercitazioni di rovescio stimolando l'impatto davanti al corpo
- Come giocare la palla al compagno per dare inizio al gioco
- Palleggio di diritto e di rovescio con il Maestro
- Servizio: movimento abbreviato
- Primi passi verso la conoscenza delle regole del gioco o di diverse tipologie di gioco
- Partitina nel campetto da mini-tennis con la racchetta
- Posizione di attesa andando a stimolare un inizio di dinamicità
- Volèe di diritto
- Volèe di rovescio
- Introduzione alla schiacciata al volo dall'alto
- Esercitazioni Tecnico Tattiche
- Partita completa su campo da mini-tennis con tutti i colpi
- Introduzione al Trtt Slam

Progressione Didattica Preparazione Fisica per Tennisti (pre-tennis):

- sviluppo delle capacità motorie di base: correre, saltare, lanciare, afferrare;
- sviluppo della consapevolezza del proprio corpo attraverso lavori statici e dinamici;
- sviluppo della coordinazione della catena cinetica soprattutto nei lanci (palline da tennis, palline di spugna, palla da basket, ecc.);
- sviluppo della relazione spazio-tempo (timing), tenendo presente sempre l'aspetto ludico



Baby Coaching:

- Gli Archetipi attraverso le Favole d'oggi

LIVELLO 1

(per bambini principianti)

- I primi passi: uso delle mani e del go-back per prendere coscienza della "racchetta-mano"
- Conoscenza della racchetta e delle sue differenti parti, brevi cenni sul campo da gioco
- Le impugnature di diritto
- Esercitazioni con le impugnature di diritto per prendere confidenza con racchetta-palla
- Come giocare la palla al compagno per dare inizio al palleggio
- Palleggio su metà campo di diritto dalla posizione affiancata e frontale
- Palleggio di diritto dalla posizione frontale rispetto alla rete con ricerca dell'affiancamento
- Le impugnature di rovescio (rovescio ad una mano)
- Esercitazioni con le impugnature di rovescio per prendere confidenza con racchetta-palla
- Palleggio su campo ridotto di rovescio dalla posizione affiancata e frontale
- Introduzione al rovescio a due mani (in seguito l'Atleta sceglierà con l'aiuto del Maestro se giocare a una o due mani)
- Palleggio alternando diritto e rovescio. Diritto dalla posizione frontale con ricerca dell'affiancamento, rovescio dalla posizione affiancata
- Posizione d'attesa
- Posizione atletica
- Palleggio diritto e rovescio dalla posizione d'attesa o atletica
- Gioco di gambe a corto raggio, spostamenti laterali-avanti-indietro
- Direzionali diritto e rovescio
- Servizio: movimento abbreviato
- Servizio: movimento intero
- Scioglispalla
- Risposta al servizio
- Partitina su metà campo (minitennis)
- Volée di diritto
- Volée di rovescio
- Posizione d'attesa e atletica a rete
- Volée diritto e rovescio alternate curando il cambio d'impugnatura
- Il gioco di gambe al volo
- Direzionali volée di diritto e rovescio
- Partitina con gioco del punto più completo: uso della volée
- Smash al volo (es. propedeutici)
- Direzionali nello smash
- Esercitazioni combinate: diritto, rovescio, volée, smash
- Partitina: uso di tutti i colpi al volo
- Esercitazioni combinate: diritto, rovescio, volée, smash
(il colpo che verrà giocato prima della volée sarà eseguito con spostamento avanti)
- Palleggio dalla 3/4 di campo
- Gioco del punto dalla 3/4 di campo (senza servizio)
- Esercitazioni Tecnico Tattiche
- Partecipazione Trtt Slam



Progressione Didattica Preparazione Fisica per Tennisti:

- sviluppo degli aspetti generali: coordinazione statica poi dinamica, coordinazione oculo-manuale, conoscenza del proprio corpo, determinazione delle distanze spaziali, determinazione della velocità;
- relazione spazio-tempo;
- tecnica di corsa e spostamento;
- andature (skip basso/alto, passo laterale, passo incrociato, calciata...);
- lavori pliometrici (salto degli ostacoli, balzi...);
- pratica di altri sport per sviluppare velocità, resistenza, strategia (basket, pallamano, palla prigioniera)

Kinesiologia:

- Tecniche Specifiche di Riequilibrio e Integrazione Cerebrale
- Rimodellazione Dennison della Lateralità

Baby Coaching:

- Gli Archetipi attraverso le Favole d'oggi

LIVELLO 1

(per adulti principianti)

- Conoscenza dell'attrezzo e delle sue differenti parti, brevi cenni sul campo da gioco
- Le impugnature di diritto
- Esercitazioni con le impugnature di diritto per prendere confidenza con racchetta-palla
- Palleggio su metà campo di diritto dalla posizione affiancata e frontale
- Palleggio di diritto dalla posizione frontale rispetto alla rete con ricerca dell'affiancamento
- Come giocare la palla al compagno per dare inizio al palleggio
- Le impugnature di rovescio
- Esercitazioni con le impugnature di rovescio per prendere confidenza con racchetta-palla
- Palleggio su campo ridotto di rovescio dalla posizione affiancata
- Palleggio alternando diritto e rovescio. Diritto dalla posizione frontale con ricerca dell'affiancamento, rovescio dalla posizione affiancata
- Posizione atletica
- Palleggio diritto e rovescio dalla posizione atletica
- ETT a metà campo
- Palleggio dalla 3/4 di campo
- Direzionali diritto e rovescio
- Gioco di gambe (a corto raggio)
- ETT a 3/4 di campo
- Palleggio da fondo campo (sulla riga o un metro dentro)
- Servizio: movimento abbreviato; prima a metà campo, poi a 3/4, infine a fondo
- Servizio: movimento intero; metà campo, 3/4, fondo
- Scioglispalla
- Volée di diritto
- Volée di rovescio
- Posizione atletica a rete
- Volée diritto e rovescio alternate curando il cambio d'impugnatura
- Il gioco di gambe al volo
- Direzionali volée di diritto e rovescio



- Partitina con gioco del punto più completo: uso della volée; da 3/4, o da fondo campo
 - Smash al volo (es. propedeutici)
 - Direzionali nello smash
 - Regole di gioco e partita con uso di tutti i colpi visti
 - Esercitazione combinata: diritto, rovescio, volée
 - Es. combinata: diritto, rovescio, volée, smash
- (il colpo che verrà giocato prima della volée verrà eseguito con spostamento avanti)
- Test tecnico-tattici
 - Esercitazioni Tecnico Tattiche
 - Partecipazione al Trtt Slam

Progressione Didattica Preparazione Fisica per Tennisti:

- sviluppo degli aspetti generali: coordinazione statica poi dinamica, coordinazione oculo-manuale, conoscenza del proprio corpo, determinazione delle distanze spaziali, determinazione della velocità;
- relazione spazio-tempo;
- tecnica di corsa e spostamento;
- andature (skip basso/alto, passo laterale, passo incrociato, calciata...);
- lavori pliometrici (salto degli ostacoli, balzi...);
- incremento della mobilità articolare e della flessibilità muscolare (stretching)
- lavori sulla modalità e velocità di spostamento (scatti, progressioni, allunghi)
- pratica di altri sport per sviluppare velocità, resistenza, strategia (basket, pallamano, palla prigioniera)

Kinesiologia:

- Tecniche Specifiche di Riequilibrio e Integrazione Cerebrale
- Rimodellazione Dennison della Lateralità

Baby Coaching:

- Gli Archetipi attraverso le Favole d'oggi

LIVELLO 2

(Bambini o adulti)

- Diritto e rovescio più tecnico (movimento ellittico)
- Timing
- Gioco di gambe a corto e medio raggio a fondo campo (schema ad otto palle)
- Passaggio del peso del corpo nel diritto e nel rovescio
- Direzionali di diritto e di rovescio
- Profondità e traiettoria nei colpi di rimbalzo
- Es. combinata con maggior impegno dinamico, curando il gioco di gambe
- Palleggio curando la lunghezza del colpo
- Angolazioni e lunghezza, brevi cenni
- Gioco di gambe a schema libero
- La regolarità: importanza e allenamento
- Servizio più tecnico: passaggio del peso
- Risposta al servizio: brevi cenni
- Volée diritto e rovescio: gioco di gambe curando il passaggio del peso del corpo
- Volée ad altezza media



- Volée alte e volée basse
- Smash con maggior spostamento avanti e indietro
- Smash di rimbalzo (es. propedeutici)
- Uso della videocamera per acquisire maggiore consapevolezza del gesto
- Primi cenni di tecnica specifica
- Test tecnico-tattici
- Partita di singolo: brevi cenni sulla tattica
- Partita di doppio: brevi cenni sulla tattica
- Esercitazioni Tecnico Tattiche
- Partecipazione al Trtt Slam

Progressione Didattica Preparazione Fisica per Tennisti:

- sviluppo degli aspetti generali: coordinazione statica poi dinamica, coordinazione oculo-manuale, conoscenza del proprio corpo, determinazione delle distanze spaziali, determinazione della velocità;
- relazione spazio-tempo;
- tecnica di corsa e spostamento;
- andature (skip basso/alto, passo laterale, passo incrociato, calciata...);
- lavori pliometrici (salto degli ostacoli, balzi...);
- incremento della mobilità articolare e della flessibilità muscolare (stretching)
- lavori sulla modalità e velocità di spostamento (scatti, progressioni, allunghi)
- pratica di altri sport per sviluppare velocità, resistenza, strategia (basket, pallamano, palla prigioniera)

Kinesiologia:

- Tecniche Specifiche di Riequilibrio e Integrazione Cerebrale
- Rimodellazione Dennison della Lateralità

Baby Coaching:

- Gli Archetipi attraverso le Favole d'oggi

LIVELLO 3

(Ragazzi o adulti)

- Diritto e rovescio più tecnico (fase di caricamento e velocizzazione del colpo)
- Gioco di gambe con maggior impegno dinamico (schema ad 11 palle, introduzione del passo incrociato)
- Spostamento del peso del corpo in fase statica
- Spostamento del peso del corpo in fase dinamica
- Top spin di diritto
- Top spin di rovescio
- Uso specifico del top spin: cross e lob
- Colpi a varie altezze di diritto e di rovescio
- Esercitazioni per migliorare la capacità di colpire "up or down"
- Anticipo: brevi cenni
- Anticipo in fase di discesa a rete
- Il diritto anomalo
- Servizio slice



- Servizio piatto più tecnico, introduzione al maggior uso del polso
- Servizio e direzione sia nello slice che nel piatto
- Risposta alla battuta, rituale e split-step
- Gioco di gambe per la volée (corto raggio, medio, lungo)
- Volée a varie altezze
- Gioco di gambe per lo smash in avanti, a corto raggio indietro, a medio raggio indietro (introduzione del passo incrociato)
- Lo schiaffo al volo
- L'approccio
- Il colpo di chiusura, differenze con l'approccio
- Palla corta, brevi cenni
- La palla corta, tecnica e tattica
- Pallonetto difensivo e lob
- La tattica in generale
- Tattica di gioco nel singolo in funzione alle varie tipologie di giocatore
- Tattica di gioco nel doppio
- L'importanza di una corretta respirazione
- Uso della videocamera per la tecnica dei colpi
- Test tecnico-tattici
- Esercitazioni Tecnico Tattiche
- Partecipazione al Trtt Slam

Progressione Didattica Preparazione Fisica per Tennisti:

- sviluppo conoscenza del proprio corpo;
- sviluppo della forza esplosiva e della potenza attraverso lavori pliometrici;
- esercitazioni per il miglioramento del ritmo e dell'equilibrio (tavoletta mono e bi-podalica);
- agilità: sapersi muovere velocemente attorno a dei coni, indietro, avanti, lateralmente;
- andature;
- spostamenti;
- lanci palla medica;
- scaletta ed esercizi di rapidità;
- stretching e mobilità articolare;
- esercizi propriocettivi.

Tennis Coaching:

- Differenza tra Obiettivi Performance e di Risultato
- Scheda Obiettivi a breve/medio/lungo termine
- Scheda Obiettivi Torneo
- Scheda Analisi del Match

Kinesiologia:

- Test di Riequilibrio Kinesiologici
- Tecniche Specifiche di Riequilibrio e Integrazione Cerebrale
- Rimodellazione Dennison della Lateralità

Alimentazione:

- Introduzione ad una Alimentazione Consapevole



Meditazione:

- Introduzione alle Tecniche di Meditazione

LIVELLO 4

(Ragazzi o adulti)

- Diritto e rovescio più tecnici, maggior uso del polso
- Le variabili del Timing nei colpi di Diritto e Rovescio
- L'importanza di giocare profondo
- Angolazioni e profondità nei fondamentali
- Anomalo di diritto e di rovescio
- Anomalo con palla a varie altezze
- Anomalo in fase d'approccio
- Esercitazioni per la variazione nelle angolazioni: lunghe o strette
- Usi specifici del top spin: il lob e il cross
- Rotazioni per il controllo a velocità elevata, cenni sul lift e sul chop
- Il cambio di ritmo
- L'anticipo nei colpi da fondocampo
- Servizio piatto e slice: potenziamento e dinamica
- Il Servizio in top spin
- Risposta al servizio: potenziamento e angolazioni
- Battuta e discesa a rete
- Servizio in kick
- Differenze fondamentali tra i servizi: piatto, slice, topspin e kick
- La risposta al servizio a seconda della rotazione
- Risposta e discesa a rete
- Volée e angolazioni
- Smash, potenziamento e angolazioni
- Smash al volo e a rimbalzo: potenziamento
- Lo Smash in sforbiciata
- Volée basse e profondità
- La volée d'approccio
- Differenze fondamentali tra la volée d'approccio e lo schiaffo al volo
- Volée smorzata
- Colpi anticipati e discesa a rete
- La rotazione in back nelle volée
- La veronica
- Il passante
- Recupero del pallonetto e della smorzata
- La tattica e gli schemi di gioco
- ETT
- Test tecnico-tattici
- Uso della videocamera per la tecnica dei colpi e per la tattica di gioco
- Partecipazione al Trtt Slam

Progressione Didattica Preparazione Fisica per Tennisti:

- andature;
- scaletta ed esercizi di rapidità;
- circuit-training;



- palestra (pesi);
- core-stability-riequilibrio muscolare;
- lanci palla medica;
- lavori di corsa (resistenza, meccanismo anaerobico lattacido e lattacido/meccanismo aerobico)
- stretching e mobilità articolare;
- esercizi posturali e propriocettivi;
- esercizi di equilibri (tavoletta, bosu, tappeto elastico);
- esercizi sulla velocità e modalità di spostamento.

Tennis Coaching:

- Differenza tra Obiettivi Performance e di Risultato
- Scheda Obiettivi a breve/medio/lungo termine
- Scheda Obiettivi Torneo
- Scheda Analisi del Match

Kinesiologia:

- Test di Riequilibrio Kinesiologici
- Tecniche Specifiche di Riequilibrio e Integrazione Cerebrale
- Rimodellazione Dennison della Lateralità

Alimentazione:

- Introduzione ad una Alimentazione Consapevole

Meditazione:

- Introduzione alle Tecniche di Meditazione