

PROGRAMMA

LA PETECA

il progetto prevede un intervento di minimo due ore per classe, quattro/ sei per perfezionare il gesto tecnico ed organizzare un mini-torneo di classe.

Scaletta:

Diverse tipologie di Peteche per:

allenamento

competizione

“primi passi” ; “la costruisco e ci gioco”

La Peteca per: migliorare la coordinazione oculo-manuale; migliorare la lateralità; migliorare l'autostima degli studenti meno abili; una partenza allo stesso livello.....

La Peteca propedeutica : al tennis, al badminton, al go-back, alla pallavolo, alla palla tamburello, alle arti marziali.....

SCALETTA DIDATTICA PER L'APPRENDIMENTO DELLA PETECA

materiale: pallina morbida antistress

a coppie

- passarle da distanza ravvicinata con parabola alta con modalità casuale
- passarle con un tiro da dietro in avanti a media distanza
- passarle con un tiro dal basso verso l'alto partendo dalla spalla
- seduti gambe incrociate: maggior numero di passaggi misti

materiale palle da tennis o volano

a coppie

- ripetere la sequenza 1 – 4 con una diversa tipologia di attrezzo
- gioco del campo violato con entrambe le tipologie

materiale peteca

singolo

- mantenerla in alto il più possibile sperimentando diversi modi
- lo stesso da seduti

- cercare di mantenere in alto due peteche, lanciate in successione da un compagno

a coppie

- passarsi la peteca nelle tipologie scoperte
 - lo stesso da seduti
 - passare la peteca con il gesto dal basso verso l'alto
 - passare la peteca con il gesto da dietro in avanti
 - passaggi alternativamente corti /lunghi/ a destra/ a sinistra
- A COPPIE PASSARSI LA PETECA SOTTO FORMA DI GARA : CHI ESEGUE PER PRIMO I 10 PASSAGGI
 - A COPPIE PASSARSI LA PETECA SOTTO FORMA DI GARA: A TEMPO CHI EFFETTUA IL MAGGIOR NUMERO DI PASSAGGI NEL TEMPO DATO
- File di due giocatori poste una di fronte all'altra (dietro ad un cinesino), un giocatore lancia una peteca al compagno di fronte e poi si mette in fila dietro la sua fila.
 - Lo stesso esercizio, ma il giocatore che ha tirato si mette in fila dietro il giocatore della fila di fronte.
 - Lo stesso esercizio si può eseguire in gruppetti di 3 o più, e sotto forma di gara, QUANTI PASSAGGI
 - Due giocatori giocano secondo uno schema definito: due passaggi lunghi e due passaggi corti
 - Un giocatore di fronte all'altro nel campo. Il giocatore dopo aver tirato mostra un numero con le dita al compagno. Il secondo giocatore legge il numero ad alta voce e poi rilancia la peteca. (Serve per migliorare l'attenzione e la visione generale del gioco)

es eseguiti singolarmente

- battuta dal basso senza rete (riga sul campo fatta con cinesini o con la Fettuccia decatlon)
- battuta dal basso senza rete indirizzando la peteca in punti definiti (cinesini, cerchi).
- battuta dal basso senza rete indirizzando la peteca in cestoni sparsi per la palestra
- battuta dal basso con la rete regolare

a coppie con la rete

- battuta dal basso– ricezione
- ripetere gli esercizi con la battuta a tennis (dall'alto)
- ripetere con battuta con salto

esercizi passaggio con e senza rete

4 coni disposti a formare un quadrato :

1. una sola peteca , il giocatore tira la peteca in senso orario e anche lui si sposta in senso orario
2. una sola peteca , il giocatore tira la peteca in senso orario e lui si sposta in senso antiorario
3. una sola peteca , il giocatore tira la peteca in senso antiorario e lui si sposta in senso orario
4. due peteche opposte, i giocatori tirano la peteca in senso orario e anche loro si spostano in senso orario
5. due peteche opposte, i giocatori tirano la peteca in senso orario e loro si spostano in senso antiorario
6. due peteche opposte, i giocatori tirano la peteca in senso antiorario e loro si spostano in senso orario

- **rete coperta da un tappetone**

1. due giocatori uno da un parte ed uno dall'altra, uno solo ha la peteca la lancia al compagno che la ferma e la rilancia
2. due giocatori uno da un parte ed uno dall'altra, uno solo ha la peteca la batte e l'altro deve ribatterla
3. due giocatori da una parte , ciascuno con una peteca, ed uno dall'altra. I giocatori battono la peteca uno di seguito

all'altro ed il giocatore deve ribatterla con la destra e la sinistra in base al lato dove giungono le peteche. Si ruota

rete

1. due giocatori da una parte e due dall'altra, posti di fronte. Una peteca per coppia, passo la peteca sempre davanti a me e cambio vado a destra, o passo sotto la rete e cambio campo. Gara a tempo o a numero di passaggi.
2. Due giocatori uno di fronte all'altro ciascuno con una peteca , al segnale devono battere la peteca in contemporanea e giocarele

GIOCHI

NEL BARATTOLO

Ogni giocatore tiene in mano un barattolo aperto o un cerchio a un'estremità (o una scatola).

Un giocatore lancia la peteca e il compagno cerca di catturarla nel barattolo.

Poi si cambiano i ruoli.

(Serve per migliorare la precisione e la tecnica del tiro)

ESERCIZI GIOCHI DA ESEGUIRE IN SQUADRE DA TRE O PIU' GIOCATORI

STAFFETTA VOLANTE

Si formano gruppi di due o tre giocatori disposti in fila indiana.

Al via il primo giocatore batte la peteca in direzione alto avanti, poi il secondo compagno riceve la peteca ed esegue un'altra battuta avanti alto, successivamente il terzo giocatore riceve e batte.

Vince la squadra che per prima raggiunge il traguardo stabilito (riga di fondo campo, muro ecc.)

CAMPO VIOLATO:

campo da gioco regolare diviso in due da una rete posta a piu' di due metri, (si alza man mano che diventano abili).

le due squadre si dispongono ciascuna in una meta' campo, cinque giocatori per squadra.

scopo del gioco passare nel campo avversario con tutti i componenti della squadra.

regole

- un giocatore puo' passare nel campo avversario se: 1- blocca al volo la peteca/pallina avversaria con una mano, 2- indirizza la peteca/pallina ad un compagno , situato nel campo avversario, il quale blocca con una mano la peteca/pallina al volo.
- la battuta viene eseguita alternativamente dal proprio campo dalla zona di battuta.
- le battute finite fuori campo senza essere toccate dagli avversari non sono ritenute valide.
- il giocatore ha tre tentativi a disposizione. se, dopo i tre tentativi, il giocatore non riesce a raggiungere il campo avversario un avversario passa nel campo avversario.
- vince la squadra che e' riuscita a passare al completo nel campo avversario o che , alla fine di un tempo limite, ha il maggior numero di giocatori nel campo avversario.
- si possono inserire sempre meno giocatori

PULISCI IL TUO CAMPO

i giocatori sono divisi in due gruppi nelle due meta' campo (con o senza rete).

ciascuna squadra possiede meta' delle peteche/palline a disposizione,; al via dell'insegnante ogni squadra provvedera' a lanciare le peteche/palline nel campo avversario rilanciando anche quelle che sopraggiungono.

vince il gruppo che allo stop dell'insegnante ha meno peteche/palline in campo.

OBBLIGO: LANCIARLE CON UN TIPO DI BATTUTA

VARIANTE SEMPLICE: le peteche vanno fatte cadere e recuperate

VARIANTE PIU' DIFFICILE: prenderle al volo fermandole e ribatterle

VARIANTE COMPLESSA : ribatterla completamente

IL BERSAGLIO

I giocatori sono divisi in gruppi di tre e si dispongono a due metri circa di distanza dalle spalliere.

Disporre sulle spalliere a diverse altezze alcuni nastri colorati, che sono gli obiettivi di lancio dei giocatori.

Colpire con la peteca i nastri. Si può fare sotto forma di gara.

(Serve per migliorare la precisione del tiro)

L'EREDITA' (SI GIOCA SU META' CAMPO)

Formare squadre di DUE giocatori.

Le prime due squadre giocano uno contro l'altro fino al raggiungimento di cinque punti.

Il vincitore rimane in campo mentre l'altro esce dal campo. La seconda squadra "eredita" il punteggio del compagno, e comincia il gioco. Il vincitore ricomincia da zero punti.

gioco in campo 4c4 con due passaggi

gioco in campo 3c3 con due passaggi

gioco in campo 2c2 con due passaggi

gioco secondo regolamento

www.petecando.com

