

Contenuti tecnici dei prossimi incontri del CT

La principale differenza del lavoro tra i più "piccoli" e i più "grandi" consisterà in un maggior approfondimento per quanto riguarda gli aspetti tattici per i 'grandi', non tralasciando comunque nei suoi principi di base gli stessi aspetti per i più "piccoli".

Per quanto riguarda il resto, si punterà al consolidamento degli aspetti tecnici riguardanti, per i più "piccoli":

- impugnatura di dritto e rovescio e abilità ad adattare nelle differenti situazioni di gioco
- colpi offensivi a rete con inserimento del concetto di 'finta'.
- clear di dritto senza rotazione del corpo.
- consolidamento e consapevolezza dell'importanza del piede nell'ultimo appoggio.
- topspin di rovescio a rete
- sliced di dritto a rete
- cross drop di dritto
- kill a rete di rovescio
- kill a rete di dritto

Dopo aver sviluppato e consolidato gli aspetti tecnico tattici riguardanti questi colpi, l'obiettivo per i più "grandi" riguarderà la capacità di eseguire correttamente i seguenti colpi:

- pull di dritto
- pull di rovescio
- drop lungolinea di dritto con taglio da destra
- drop lungolinea di dritto con taglio da sinistra
- drop incrociato di dritto dal lato del rovescio

Solo per gli Under 15:

- sticksmash
- clear di rovescio
- servizio lungo di dritto
- drop 'ritardato' di dritto"

Allenatore Lucio Amoroso

Aiuto allenatore Megumi Sonoda