

Planning Tecnico CTF Lombardia 2011

Allenatrice: Stich Erika Henriete

1GEN - 28FEB	MAR – 30APR	1MAG – 30GIU	1LUG – 31AGO	1SETT – 31OTT	1NOV – 31DIC
<p>Tecnica racchetta: - impostazione colpo dall'alto (fondo campo) - colpi tesi (metà campo) - colpi a rete (alto)</p> <p>Tecnica dei passi: - passi verso la rete - passi difesa - salti laterali</p> <p>Tattica: - movimento dell'avversario</p> <p>Preparazione fisica: - esercizi di coordinazione - test flessibilità e miglioramenti generali</p> <p>Match training: - valutazioni individuali sul rendimento durante la partita</p>	<p>Tecnica racchetta: - variazioni colpi clear/drop - smash e stick-smash - colpi a rete (basso) - colpi difesa</p> <p>Tecnica dei passi: - passi nei doppi - movimento rotatorio nel doppio (DM+DF)</p> <p>Tattica: - soluzioni nella difesa di singolo e doppi - soluzioni/variazioni nell'attacco</p> <p>Preparazione fisica: - esercizi per la stabilizzazione corporea - esercizi per la flessibilità - esercizi per l'esplosività</p> <p>Match training: - gioco singolare con restrizioni - gioco nel DM e DF</p>	<p>Tecnica racchetta: - colpi tesi (drive) - difesa singolo e doppio - variazioni colpi a rete</p> <p>Tecnica dei passi: - ritmo nel gioco del singolare - movimento nel DX</p> <p>Tattica: - soluzioni nella difesa di singolo e DX - costruzione dello scambio</p> <p>Preparazione fisica: - esercizi per l'equilibrio statico e dinamico - Powerstretching</p> <p>Match training: - gioco con particolari obiettivi (ad esempio utilizzo dei propri migliori colpi) - gioco nel DX</p>	<p>Tecnica racchetta: - colpi d'attacco (con china jump e passo Hartono) - colpi successivi ad un attacco incisivo - colpi incrociati a rete</p> <p>Tecnica dei passi: - passo lungo - passo corto - passo medio</p> <p>Tattica: - iniziativa nel gioco del singolare e doppi - impostazione dei primi 3 colpi</p> <p>Preparazione fisica: - resistenza aerobica - miglioramento della potenza esplosiva e la forza muscolare in generale</p> <p>Match training: - torneo da proporre in occasione di uno scambio con un'altro Centro TF</p>		

NB. Gli atleti saranno seguiti dall'Allenatrice, durante le gare regionali ed extra-regionali sia per un supporto tecnico che per le valutazioni di rendimento nei tornei Under