



PROGETTO "PADEL"

Teoria - 1 ora

- Origini del padel: dove nasce e come si diffonde fino a i giorni nostri (dall'America Latina alla Spagna, circuito Wtp e Fip)
- In Italia: come si è sviluppato, la partecipazione internazionale, le competizioni italiane (tornei, circuiti e campionati a squadre)
- Regolamento: regole di gioco (video), dimensioni del campo, gli attrezzi (palline e racchette)
- Come diffondere il padel nelle scuole: proposta ludico-motoria per avvicinare i più giovani a questo sport.
- Conoscere il padel in 4 lezioni:
 1. Familiarizzazione con attrezzi e sviluppo della capacità oculo-manuale
 2. I colpi a rimbalzo e introduzione alla parete
 3. I colpi al volo
 4. Ripasso dei colpi e partita facilitata

Pratica 4 ore

- Regole di gioco viste in campo (dimostrazione pratica e varie casistiche).
- Progressioni didattiche per i colpi principali: dritto e rovescio senza e con parete, volée di dritto e di rovescio, smash.
- I colpi peculiari del padel: bandeja e vibora.
- Progressione didattica per imparare la parete: con la palla che arriva frontale e in diagonale; la doppia parete che chiude e che apre.
- Il palleggio: utilizzando la parete
- Esercizi di regolarità con un compagno
- Proposta di una serie di esercizi da poter eseguire nelle scuole.
- Conoscere il padel in 4 lezioni:
 1. Familiarizzazione con attrezzi (esercizi con la pallina e con la racchetta e sviluppo della capacità oculo-manuale)
 2. I colpi a rimbalzo (seguendo la progressione didattica per l'apprendimento di dritto e rovescio) e introduzione alla parete (familiarizzazione con la parete, come risponde, sviluppo della capacità di differenziazione e trasformazione)
 3. I colpi al volo (apprendimento delle volée, dello smash e della bandeja)
 4. Ripasso dei colpi e partita facilitata (importanza del gioco di coppia, rispetto del compagno e degli avversari).

La parte teorica verrà eseguita da Martina Camorani; nella parte pratica verrà affiancata da Andrea Marazzi

Martina Camorani

Laurea specialistica in Scienze Motorie, Dottorato di ricerca in biomeccanica del tennis.
Maestra federale di tennis e di padel.
Insegnante presso l'Università di Bologna e Rimini dal 2007.
Partecipazione agli Europei 2015, 2017.
Partecipazione ai mondiali 2006, 2010, 2012, 2014, 2016, 2018.

Andrea Marazzi

Giocatore e Istruttore FIT di padel 1° grado.