

# Original College Junior Tennis Team



## Programma Tattico-Tecnico-Psicologico - Fisico



### Esercitazioni SETTIMANA : DAL 25-30 AGOSTO 2025

- **DIRITTO ROVESCIO,**
- **VOLE'E,**
- **SEVIZIO,**
- **SMACH**
- **ESERCIZI FISICI CON TRASFORMAZIONE**

Modalità	Descrizione	esercitazione
<b>Cesto</b>		
<b>Palleggio</b>	ESERCITAZIONI TECNICHE	VARIABILI IN RAPPORTO ALLE ESERCITAZIONI FISICHE
<b>Cesto-palleggio</b>		
<b>Esercitazioni E:T:T</b>	ESERCITAZIONI TECNICHE	VARIABILI IN RAPPORTO ALLE ESERCITAZIONI FISICHE MODULANDO I RITMI DI GIOCO
<b>Esercitazioni Fisiche in trasformazione</b>	STRETCHING NPF	ESERCITAZIONI FISICHE CON TRASFERIMENTO IN TECNICA

Esercitazioni fisiche in campo, prima di ogni esercitazione riferita ai distretti muscolari coinvolti nelle esercitazioni tecniche.

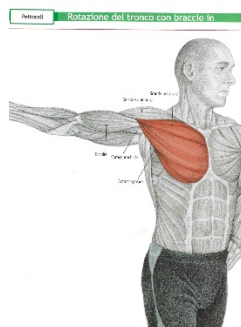

Esercitazioni fisiche in campo, prima di ogni esercitazione riferita ai distretti muscolari coinvolti nelle esercitazioni tecniche.

## ESERCITAZIONI FISICHE

### STRETCHING GRUPPO PETTORALI: FORZA ED ELASTICITA'

**Stretching npf 20-6-20 allungamento graduale fino a massima estendibilità 20''stop 6 secondi, rilassamento, tensione massima 20 secondi, poi rilassamento.**

**MUSCOLI COINVOLTI:** grande pettorale, Secondari: deltoide anteriore, bicipite, coracobracchiale, sottoscapolare, piccolo pettirale **ESECUZIONE:** posizionatevi in piedi accanto ad una parete, sollevate il braccio lateralmente fino altezza della spalla, rilassate il braccio e la regione dei pettorali ruotate il busto in direzione opposta al braccio sollevato **TEMPI E RIPETUTE** 10-20 secondi; 3-6 ripetute



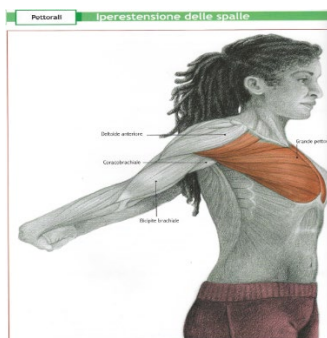
### ESERCITAZIONE TECNICA DI TRASFERIMENTO

PALLEGGIO DA FONDO CAMPO

### STRETCHING GRUPPO PETTORALI: FORZA ED ELASTICITA'

**Stretching npf 20-6-20 allungamento graduale fino a massima estendibilità 20'' stop 6 secondi, rilassamento, tensione massima 20 secondi, poi rilassamento.**

**MUSCOLI COINVOLTI:** principali grande pettorale e sottoscapolare. secondari: deltoide anteriore, bicipite brachiale e coraco brachiale **ESECUZIONE:** in piedi tenete le dita incrociate, tendete le braccia e sollevatele progressivamente fin quando non sentite la regione pettorale allungarsi. **TEMPI E RIPETUTE** 10-20 secondi, 3-6 ripetute



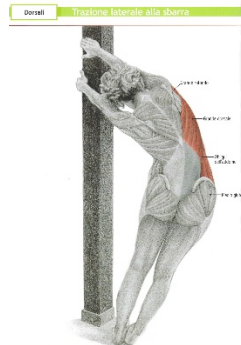
### ESERCITAZIONE TECNICA DI TRASFERIMENTO

PALLEGGIO DA FONDO CAMPO CON VARIAZIONI DI TRAIETTORIE

## **STRETCHING GRUPPO PETTORALI: FORZA ED ELASTICITA'**

**Stretching npf 20-6-20 allungamento graduale fino a massima estendibilità 20'' stop 6 secondi, rilassamento, tensione massima 20 secondi, poi rilassamento.**

**MUSCOLI COINVOLTI:** principali: grande dorsale, grande rotondo, flessori delle dita (profondi superficiali e flessore lungo del pollice) cubitale anteriore, palmare lungo e breve. Secondari bicipite, brachiale brachiradiale e pettorale. **ESECUZIONE:** Posizionatevi in piedi, sollevate le braccia, intrecciate le dita, ruotate i palmi verso l'alto e allungatevi verso il soffitto. **TEMPI E RIPETUTE:** 10-20 secondi 3-6 ripetute.



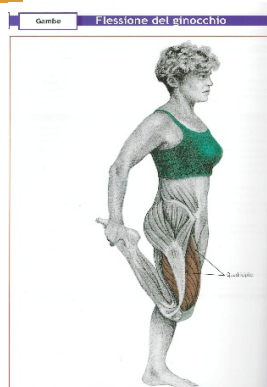
## **ESERCITAZIONE TECNICA DI TRASFERIMENTO**

**PALLEGGIO DA FONDO CAMPO CON VARIAZIONI DI PROFONDITA'**

## **STRETCHIN GRUPPO GAMBE: RAPIDITA' DI SPOSTAMENTO**

**Stretching npf 20-6-20 allungamento graduale fino a massima estendibilità 20'' stop 6 secondi, rilassamento, tensione massima 20 secondi, Stop 6 poi rilassamento**

**MUSCOLI COINVOLTI:** principali quadricipite. Secondari ileopsoas. **ESECUZIONE:** in piedi appoggiati ad un supporto per mantenervi in equilibrio, flettete il ginocchio e afferrete con la mano dello stesso lato la caviglia sollevata. Prementelo il tallone verso il gluteo in modo da allungare il quadricipite. **TEMPI E RIPETUTE:** 10-20 secondi 3-6 ripetute.



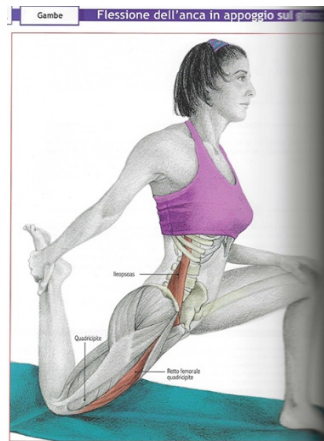
## **ESERCITAZIONE TECNICA DI TRASFERIMENTO,**

Utilizzo della scaletta con variazioni di esercitazioni ripetute 4 volte  
**SPOSTAMENTI LATERALI E VERTICALI CON RIETRI IN POSIZIONE DI ATTESA**  
**CON SPLIT STEP ORIMA DI OGNI RIPARTENZA**

## STRETCHIN GRUPPO GAMBE: RAPIDITA' DI SPOSTAMENTO

**Stretching npf 20-6-20 allungamento graduale fino a massima estendibilità 20'' stop 6 secondi, rilassamento, tensione massima 20 secondi, poi rilassamento**

**MUSCOLI COINVOLTI:** principali ileopsoas e retto femorale del quadricipite. secondari Quadricipite. **ESECUZIONE:** appoggiate saldamente il piede a terra, con il ginocchio perpendicolare ad esso, Afferrete la caviglia della gamba che avete spinto indietro e portatela verso il gluteo, mentre premete il bacino verso il basso e in avanti. **TEMPI E RIPETUTE:** 10-20 secondi, 3-6 ripetute.



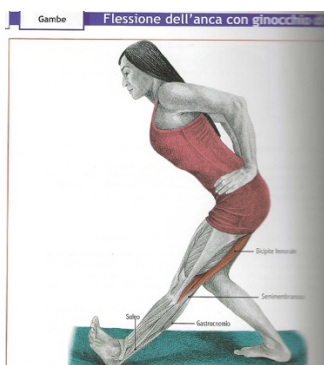
## ESERCITAZIONE TECNICA DI TRASFERIMENTO,

NAVETTA SUI SEI METRI IN ORRIZONTALE 6 TRAFERIMENTI

## STRETCHIN GRUPPO GAMBE: RAPIDITA' DI SPOSTAMENTO

**Stretching npf 20-6-20 allungamento graduale fino a massima estendibilità20'' stop 6 secondi, rilassamento, tensione massima 20 secondi, poi rilassamento**

**MUSCOLI COINVOLTI:** principali ischio-tibiali. Secondari gracile, sartorio, popliteo, gastrocnemio e soleo (se il piede e destroflesso) **ESECUZIONE:**in piedi , flettere leggermente la gamba e distendere l'altra in avanti, appoggiando il tallone a terra. il ginocchio deve essere completamente disteso per favorire l'allungamento degli ischio-tibiali, la schiena deve essere allineata, teste allineata al corpo. **TEMPI E RIPETUTE:** 10-20 secondi, 3-6 ripetute.

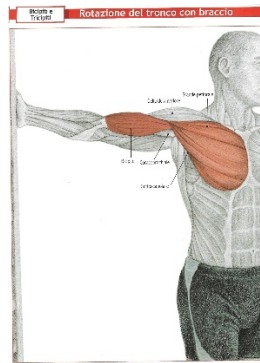


NAVETTA SUI SEI METRI IN VERTICALE 6 TRAFERIMENTI

## STRETCHING GRUPPO BICIPITI: FORZA E VELOCITA' DI ESECUZIONE

**Stretching npf 20-6-20 allungamento graduale fino a massima estendibilità 20'' stop 6 secondi, rilassamento, tensione massima 20 secondi, poi rilassamento**

**MUSCOLI COINVOLTI:** principali bicipite e grande pettorale. Secondari deltoide anteriore, coracobrachiale, sottoscapolare e piccolo pettorale. **ESECUZIONE :** Posizionatevi in piedi accanto ad un supporto verticale (porte) sollevate in braccio fino all'altezza della spalla con il palmo ruotato appoggiato allo stipite della porta, gomito disteso, rilassate il braccio e la regione pettorale, ruotate il busto nella direzione opposta al braccio sollevato. **TEMPI E RIPETUTE:** 10-20 secondi, 3-6 ripet...



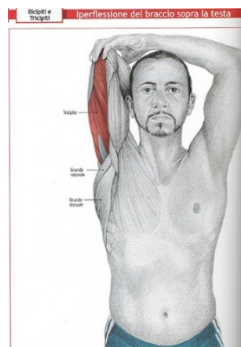
**ESERCITAZIONE TECNICA DI TRASFERIMENTO,**

**SERVIZIO IN TUTTE LE MODALITA' TECNICO-TATTICHE**

## STRETCHING GRUPPO BICIPITI: FORZA E VELOCITA' DI ESECUZIONE

**Stretching npf 20-6-20 allungamento graduale fino a massima estendibilità 20'' stop 6 secondi rilassamento, tensione massima 20 secondi, poi rilassamento**

**MUSCOLI COINVOLTI:** principali tricipite brachiale, secondari grande dorsale, grande rotondo e anconeale. **ESECUZIONE:** in piedi, piegate il braccio più che potete e sollevatelo flettendo la spalla, mentre con la mano opposta spingete il gomito all'indietro. **TEMPI E RIPETIZIONI:** 10-20 secondi 3-6 ripetute



**ESERCITAZIONE TECNICA DI TRASFERIMENTO,**

**VOLE'E CON VARIAZIONI, APPROCCIO A RETE, VOLE'E ALTE DI ROVESCHIO, SCHIAFFO AL VOLO.**