

target (età, sesso, livello tecnico)	Gruppo di Atlete 10-12 anni, avviate - ovvero sanno fare tutti i colpi ma senza una tecnica molto consolidata
--------------------------------------	---

	descrizione attività proposta
<p>descrizione attività proposta: indicare gli schemi che fareste fare al praticante in base all'obiettivo scelto, al target e alla modalità indicata.</p>	
<p>durata: indicare i tempi per ciascuno schema e alla fine della tabella indicare tempo complessivo della seduta</p>	
<p>indicatori di riuscita: indicare per ogni schema il parametro che ci permette di valutare come riuscito l'esercizio (es. almeno 10-20 colpi senza sbagliare oppure direzione della circolazione della pallina)</p>	

