Tennis (11–15): Explosivität

La metà di un campo di tennis è sufficiente per organizzare un allenamento basato sulla velocità e durante il quale i giovani imparano a valutare la loro tolleranza ai carichi.

Condizioni
Durata: 60 minuti
Età: 11-15 anni
FTEM: F2, F3
Luogo: interno/esterno

Obiettivi d'apprendimento
- Migliorare la velocità specifica al tennis.
- Apprendere a valutare in modo corretto la propria tolleranza allo sforzo.
- Migliorare la coordinazione del movimento

Intensità
- Media – elevata (intervalli)
- L'intensità deve essere abbastanza elevata al fine di poter usufruire dei tempi di recupero.

Sicurezza
- Tenere in considerazione il grado individuale di tolleranza allo sforzo.
- Chiarire la patogenesi e il passato sportivo dei partecipanti.

	Durata	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno
Introduzione	15'	**Palla dietro alla linea** Due squadre si affrontano. Tirare la pallina dietro la linea avversaria. **Materiale:** Palline da tennis	
		Rubare le palline Uno contro uno. Al segnale del docente, acchiappare la pallina (al volo, senza camminare) e riportarla nel proprio corridoio (camminando). **Materiale:** Palline da tennis	
Parte principale	35'	**Circuittraining** • Circuito di allenamento: • Disposizione della palestra: mezzo campo da tennis. • Numero di persone per postazione: 1-8. • Ripetizioni o durata di ogni esercizio: tre blocchi da 8 minuti ciascuno (ogni blocco comprende 4 esercizi che vanno effettuati 4 volte → 10 secondi di carico – 20 secondi pausa). • Pausa tra gli esercizi: 3 minuti, passo di marcia lento per effettuare una pausa attiva. • Ripetizioni del percorso: 1. • Osservazione: adattare la durata per aumentare o ridurre il livello di difficoltà.	
		Blocco 1 (totale 8 minuti): posizione di partenza linea di fondo • in avanti, indietro, a zig zag («macchina da cucire»). • di lato, a zig zag (destra-sinistra sulla linea di fondo). • scatto da una linea laterale all'altra (circa 5 volte). • Scatto dalla linea di fondo verso la linea tra i riquadri («T») dall'altra parte e ritorno alla linea T.	10 secondi carico, 20 secondi pausa. 4 ripetizioni in totale.

	Durata	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno
Parte principale		**Blocco 2 (totale 8 minuti)** • Dalla rete fino alla linea T di lato, in seguito scatto fino alla linea di fondo e ritorno alla linea T. • A zig zag nel corridoio («macchina da cucire» destra-sinistra accanto al corridoio). • Partire da un angolo della linea di fondo, battuta, scatto alla rete, battuta sulla linea T nel centro, di nuovo in avanti alla rete e ritorno alla linea di fondo (forma una grande «M»). • Chi svolge meno salti della rana per andare dalla linea di fondo alla rete?	10 secondi carico, 20 secondi pausa. 4 ripetizioni in totale.
		Blocco 3 (totale 8 minuti) Gli allievi scelgono 4 esercizi a piacimento dai blocchi 1 e 2. In seguito, procedere come per i blocchi 1 e 2.	10 secondi carico, 20 secondi pausa. 4 ripetizioni in totale.
Ritorno alla calma	10'	Defaticamento classico Defaticamento leggero (correre 5 volte attorno al campo da tennis), in seguito stiramento dei più importanti gruppi muscolari (cosce, glutei, polpacci).	

Autori: Beni Linder, responsabile allenamento della condizione Swiss Tennis, Matthias Rudin, responsabile G+S Tennis (2012)