

# Tennis: Consigli per la lezione

## Consigli pratici per una lezione di tennis strutturata.

Nel tennis, i giocatori sono confrontati con problemi diversi e ricorrenti che devono saper risolvere. Si distinguono cinque situazioni fondamentali:

- Servo
- Devo rispondere al servizio avversario
- Il mio avversario ed io ci troviamo sulla linea di fondo campo
- Attacco o gioco a rete

Gioco un passante quando l'avversario attacca o si trova a rete.

## Una buona lezione di tennis si basa sui punti seguenti

**Metodologia:** usa spesso il modello GAG e alterna gioco (globale) ad esercizi (analitico). Assegna molti compiti che permettono di fare delle esperienze contrastanti e prepara lezioni adatte agli allievi (a gruppi oppure un allenamento a postazioni). Fai spesso delle dimostrazioni concrete e fornisci spiegazioni con l'ausilio di immagini e metafore.

**Posizione:** quando si gioca sulla linea di fondo campo bisognerebbe posizionarsi lontano dal punto d'impatto della palla (spesso i principianti sono troppo vicini a questa zona). La miglior posizione è la bisettrice dell'angolo della probabile traiettoria che percorrerà la palla avversaria.

**Punti d'impatto:** la palla può essere colpita dopo essere rimbalzata una volta al suolo sia in elevazione (difficile), che nel punto più alto oppure mentre ricade (semplice). Ai principianti si consiglia di giocare la palla mentre ricade, ciò che permette loro di guadagnare tempo per valutarne la traiettoria.

## Il passaggio giusto

Riuscire a distribuire bene la palla dipende dalla capacità a rispondere ai servizi. Qualche consiglio utile:

- Se sei destrorso disponi il cesto alla tua sinistra.
- Prendi in mano tre o quattro palle per evitare interruzioni del ritmo e giocare direttamente. In questo modo puoi essere più preciso nella distribuzione.
- Non optare per impugnature estreme. Il rischio di dare eccessivo effetto alla palla è troppo grande e per gli allievi palle del genere sono troppo difficili. Di solito le palle con una leggera rotazione all'indietro sono più facili da giocare.
- Con i principianti, avvicinati alla rete e inizialmente lancia lentamente e in modo più preciso, poi aumenta il ritmo.
- Non lanciare sempre dalla stessa posizione e gioca palline con traiettorie adeguate.
- Per i principianti è molto più facile lanciare con la mano che con la racchetta.
- Scegli il tipo di lancio in base agli obiettivi tattici dei giocatori ed insegna loro ad adattarsi alle diverse situazioni.

## La tattica del "semaforo"

L'immagine del semaforo è molto utile per apprendere il principio di gioco «rosso – giallo – verde» e può essere utilizzata sia con i bambini che con i ragazzi.

- Il rosso significa: difenditi, gioca palle lente (traiettoria molto incurvata) e cerca di guadagnare tempo!
- Il giallo significa: costruisci il tuo gioco e gioca una palla lunga, veloce o ben piazzata!
- Il verde significa: costruisci il tuo gioco e piazza la palla per conquistare il punto, oppure gioca in modo tale da indurre all'errore il tuo avversario!

Con il tempo, i progressi individuali portano a soppesare le situazioni in altro modo. I principianti, ad esempio, valutano e affrontano le situazioni diversamente rispetto ai buoni giocatori.

## Più facile o più difficile

Può succedere che l'esercizio proposto ai giocatori risulti troppo facile o troppo difficile e in ambedue i casi noioso. Per questo, gli esercizi possono essere modificati in diversi modi:

Adattamenti relativi allo spazio

- Ridurre o ampliare il terreno di gioco.
- Adattare l'altezza della rete usando una corda.
- Scegliere individualmente le dimensioni del bersaglio.

Adattamenti relativi alle regole

- Cambiare il modo di contare i punti, prevedere degli handicap.
- Concedere una sola palla di servizio.
- Utilizzare dei colpi di controllo.

Adattamenti relativi al materiale

- Usare palline più morbide, più leggere o più grandi.
- Giocare con racchette più leggere.

Adattamenti relativi alla distribuzione delle palle

- Prevedere sia lancio che distribuzione delle palle.
- Adattare e variare la cadenza.
- Adattare e variare velocità, altezza e direzione.

Se si facilita o, al contrario, si rende più difficile il gioco, l'importante è che l'idea di base sia sempre riconoscibile e da vivere.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**