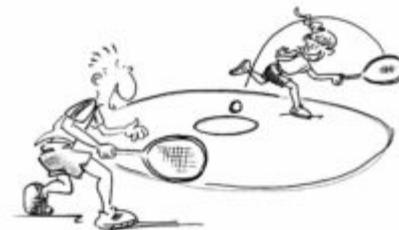


Giochi di rinvio con bambini – Tennis: In and out

In questo esercizio, i giocatori allenano il controllo della palla e della racchetta, nonché l'orientamento.

Due giocatori si scambiano la palla. La palla deve rimbalzare in un cerchio (bersaglio).

Entrambi i giocatori stanno in una «zona esterna» (all'esterno di un secondo grande cerchio), pronti a colpire la palla. Dopo aver colpito la palla, devono ritornare nella «zona esterna».



La traiettoria deve essere tale che la palla rimbalzi una sola volta nel cerchio. Quanti rimbalzi nel cerchio riesce a fare la squadra senza commettere errori?

Varianti

- Giocare uno contro l'altro contando i punti.
- Quale squadra riesce ad effettuare dieci scambi dalla più grande distanza tra la zona bersaglio e la «zona esterna»?

Più facile

- Ingrandire il bersaglio.
- Lasciare rimbalzare la palla per terra più volte e/o colpirla più volte con la racchetta.

Più difficile

- Rimpicciolire il bersaglio.
- Ridurre il numero di rimbalzi e/o il numero di colpi permessi.
- Aumentare la distanza tra il bersaglio e la zona esterna.

Materiale: materiale per contrassegnare le due zone (cerchi, linee), palle e racchette da tennis rosse

Fonte: Alexis Bernhard, responsabile Sport dei bambini Swiss Tennis



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO