

Giochi di rinvio con bambini – Tennis: Sentire la palla in aria

I giocatori imparano a impugnare correttamente la racchetta e a posizionarla in modo giusto per colpire la palla. Un elevato numero di tiri permette di migliorare il controllo e la «sensazione» della palla.

I giocatori fanno rimbalzare un palloncino con la racchetta tenuta all'altezza delle spalle. Nel contempo corrono avanti e indietro da una linea di doppio all'altra.

Quanti tocchi riescono a fare al massimo i giocatori in un percorso?
Quanti tocchi riescono a fare al minimo i giocatori in un percorso?



Varianti

- Esercizio sotto forma di staffetta.
- A ogni tocco palla gridare «adesso».

Più facile

- Il numero di colpi è libero.

Più difficile

- Il numero di colpi è prestabilito (ad esempio 3, 5, 10, ecc.).
- Impugnare la racchetta con la mano debole.

Materiale: palloncini, coni per il punto di partenza e di ritorno, racchette da tennis

Fonte: Alexis Bernhard, responsabile Sport dei bambini Swiss Tennis



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO