

Giochi di rinvio con bambini – Tennis: Il coccodrillo

Controllo della palla e della racchetta, ambivalenza e orientamento: sono questi i principali elementi su cui si focalizza questo esercizio.

Due giocatori si scambiano la palla sul campo da tennis rosso. Ogni giocatore ha due racchette (una in ogni mano), con le quali prende la palla (così come un coccodrillo afferra un pesce).

Fa cadere la palla che rimbalza per terra (il coccodrillo spalanca le fauci) e la rinvia sopra la rete.



Varianti

- Tirare la palla alternando la mano destra e quella sinistra.
- Dopo il tiro, tornare nella zona di sostituzione dietro la linea di fondo (riva).
- Quando si prende la palla gridare «adesso».

Più facile

- La palla può rimbalzare più volte per terra.
- Utilizzare palle grandi.
- Giocare in modo cooperativo

Più difficile

- Prendere la palla direttamente in aria (di volée).
- Giocare uno contro l'altro.

Materiale: palline da tennis rosse e racchette

Fonte: Alexis Bernhard, responsabile Sport dei bambini Swiss Tennis



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO