

Rappresentazione motoria – Tennis: La frittata

In questo esercizio gli allievi lanciano la palla in aria e la riprendono con la racchetta. In questo modo migliorano la percezione della palla.

L'esercizio va svolto individualmente. A seconda delle capacità la palla va lanciata in aria per alcuni metri e deve essere ripresa con la racchetta. Naturalmente senza rimbalzo, ma come se rimanesse incollata alle corde.

Funziona meglio se si va incontro alla pallina con la racchetta e poi se ne accompagna la caduta, come fanno i cuochi con le frittate quando le girano.



L'importanza delle metafore nel tennis

Il linguaggio figurato è soprattutto il linguaggio dei bambini e nel tennis è utile per dare consigli agli allievi tenendo conto della circostanza. Ad esempio: «battiti come un leone», oppure «tieni la palla da lanciare per il servizio come fosse una patata bollente».



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO