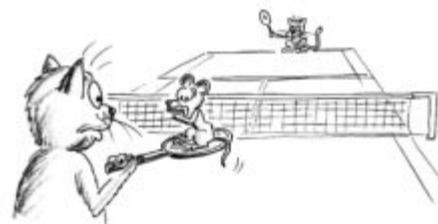


Giochi di rinvio con bambini – Tennis: Il gatto e il topo

In questo esercizio i giocatori allenano l'orientamento e imparano ad aprire il campo.

Due persone (= gatti) si passano la palla (= topo) sopra una rete nel piccolo campo rosso (= «montagna»). La palla deve rimbalzare tra la rete e la prima linea (a circa due metri dalla rete). I giocatori si trovano nella «tana del gatto» (zona dietro la linea di fondo), pronti a colpire la palla.



Dopo averla colpita, ritornano nella «tana del gatto». Quanti scambi riesce a fare la squadra senza sbagliare?

Varianti

- A dice a B se deve colpire la palla dopo uno o due rimbalzi. Alternare.
- A gioca la palla nella zona 1 (fra la rete e la prima linea) e B nella zona 2 (fra la prima linea e la linea di fondo).
- Poco prima di tirare, entrambi i giocatori dicono in quale zona (1 o 2) giocheranno la palla.
- Entrambi i giocatori dicono il più velocemente possibile in quale zona (1 o 2) il compagno deve giocare la palla.
- Nel centro del campo viene definita una «zona vietata». I giocatori devono tirare la palla a destra o a sinistra di questa zona. Quando la palla finisce nella «zona proibita», lo scambio è concluso (punto perso). Giocare assieme o uno contro l'altro.

Più facile

- Aumentare il numero di rimbalzi e/o di tocchi con la racchetta permessi.
- Ingrandire il bersaglio.

Più difficile

- Limitare il numero di rimbalzi e/o di tocchi con la racchetta permessi.

Materiale: linee (o cinesini), per definire le due zone, 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