

## Materiale introduttivo

# G+S-Kids – Le basi del Tennis - kidstennis

### Autori

Team di esperti Swiss Tennis e Gioventù+Sport

### Condizioni quadro

Età consigliata

Le lezioni riportate di seguito possono essere svolte con bambini a partire dai 5 anni di età.

Grandezza del gruppo

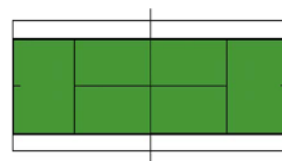
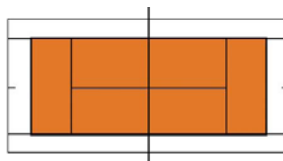
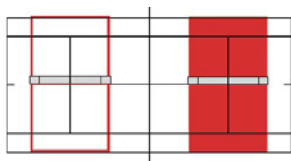
La grandezza ideale del gruppo è di 4 - 8 bambini. È importante che tutti i bambini abbiano pressappoco lo stesso livello di gioco e di capacità motorie.

Se si dispone di un numero sufficiente di campi adatti ai bambini, di palline e di racchette idonee, si può svolgere la lezione anche con una classe scolastica.

A livello di sport per tutti, è da evitare l'ora privata con bambini fra i 5 - 10 anni di età.

Luogo del corso

Si gioca su campi adattati e al di sopra di reti adattate in altezza. Al primo livello «red» i bambini giocano sulla larghezza del campo da tennis. Su ogni campo si possono organizzare da due a quattro piccoli campi. Nella seconda categoria «orange» si gioca su un campo di lunghezza ridotta. I bambini e gli adolescenti del terzo livello «green» giocano su un campo di grandezza normale.



Palline più morbide, racchette adatte ai bambini e regole di gioco semplificate aiutano i giovani a vivere e migliorare il proprio gioco conformemente alla loro età.



Sicurezza

È importante che non vi siano palline sparse per terra e che gli esercizi non vengano condotti in modo disordinato e in uno spazio troppo ristretto.

Altro

kidstennis, Gioco & Sport per piccole star, è il programma della Federazione Svizzera di Tennis Swiss Tennis per i più piccini.

«kidstennis» consente ai bambini e agli adolescenti di vivere un tennis ludico adatto alla loro età.

Ulteriori informazioni sotto: [www.kidstennis.ch](http://www.kidstennis.ch)



## Sguardo d'insieme sulle lezioni

N°	Titolo	Obiettivi	Presupposti	Livello
1	Rotolare e portare	I bambini acquisiscono le prime esperienze con la racchetta e la pallina da tennis.	Nessuno	Basso
2	Esercizi per un giocatore – Valutare le traiettorie	I bambini acquisiscono le prime esperienze nell'ambito delle cinque situazioni di gioco.	Sulla base della lezione 1	Basso
3	Regolarità	I bambini imparano a giocare regolarmente in due.	Sulla base della lezione 2	Basso
4	Piazzare in altezza	I bambini imparano a giocare le palline ad altezze diverse.	Sulla base della lezione 3	Medio
5	Piazzare a destra e a sinistra	I bambini imparano a giocare le palline a destra e a sinistra.	Sulla base della lezione 4	Medio
6	Piazzare in lunghezza	I bambini imparano a giocare le palline a lunghezze diverse.	Sulla base della lezione 5	Medio
7	Velocità	I bambini imparano a giocare le palline a velocità diverse.	Sulla base della lezione 6	Impegnativo
8	Rotazione	I bambini imparano a giocare le palline con rotazione.	Sulla base della lezione 7	Impegnativo
9	Kids Tests	I bambini verificano le proprie capacità e abilità nell'ambito dei rispettivi test.	Secondo il livello del test	Secondo il livello del test
10	Kids Tournaments	I bambini acquisiscono le prime esperienze nella competizione.	Secondo la forma del torneo	Secondo la forma del torneo

### Regole del gioco

Il sistema di punteggio nel tennis è complicato. Per i bambini è più facile contare i singoli punti, ad es. 1:0, 2:0, 2:1. Di regola, si gioca fino a 7, 11 o 15 punti. Spesso è utile anche giocare «a tempo», ad es. 12 minuti per una partita.

Gli adulti giocano i tornei secondo il sistema K.O., ma i bambini non si divertono se non possono più giocare dopo il primo turno. I giochi di gruppo sono molto più motivanti. Ai fini di una formazione variata, sono indicati anche i giochi di competizione polisportivi con diverse discipline di cui una sarà il tennis.

### Materiale necessario

Nell'ambito del programma «kidstennis», il mercato del tennis ha preparato del materiale adatto ai bambini. Sono ottenibili racchette, palline, reti, linee, bersagli e un adeguato materiale didattico. La panoramica completa degli articoli proposti si trova in Internet sotto [www.kidstennis.ch](http://www.kidstennis.ch).

### Swiss Tennis dispone anche di depositi di materiale

Per principio, tutti gli organizzatori «kidstennis» possono prendere in prestito del materiale. Il materiale è a loro disposizione per singole giornate oppure durante i weekend (Kids Tournaments, giornata delle porte aperte, iniziative promozionali dei club/centri dedicate ai bambini, ecc.). In casi eccezionali il materiale può essere preso in prestito per tutta una settimana, a condizione che non sia richiesto da altri. La panoramica completa degli articoli proposti si trova in Internet sotto [www.kidstennis.ch](http://www.kidstennis.ch).

### Consigli e finezze

Nel processo d'insegnamento e di apprendimento del tennis bisogna dapprima porre una solida base con esercizi di preparazione quali ad es. valutare le traiettorie, correre oppure lanciare in tutte le direzioni. In questo contesto, le «capacità di coordinazione» hanno un ruolo di primaria importanza.

Nel tennis i giocatori devono risolvere continuamente diversi problemi nell'ambito delle cinque situazioni di gioco fondamentali:

- Inizio il punto.
- Rispondo al servizio.
- Il mio avversario e io giochiamo da fondocampo.
- Io attacco.
- Il mio avversario attacca.

Gli obiettivi e i contenuti della formazione si lasciano desumere da queste situazioni. A tale scopo, i monitori si chiedono quali sono le esigenze poste ai bambini e agli adolescenti o quali sono i presupposti da soddisfare per risolvere i compiti in modo ottimale.

### Suggerimenti per l'insegnamento

- Organizza l'allenamento delle «capacità di coordinazione» in modo possibilmente variato.
- Stimola i giocatori proponendo loro dei compiti sempre nuovi basati sul movimento.
- Lascia loro abbastanza tempo per scoprire, provare ed esercitarsi.
- Proponi diversi compiti che permettono di acquisire l'esperienza degli opposti.
- Organizza il corso in modo semplice e dà istruzioni precise, mostra spesso degli esempi!
- Di tanto in tanto, gioca anche con la mano «meno abile». Mostra ai giocatori che esistono anche i colpi a due mani. Lasciali scegliere!
- Cambia spesso i partner e gioca anche partite di doppio.
- Tutti gli esercizi dovrebbero avere un legame diretto con il gioco del tennis.

### Suggerimenti tecnici per il servizio

- Prestare attenzione al movimento chiave «lanciare».
- Correggere gli errori tecnici.
- Insegnare la presa «shakehand» o una leggera presa di diritto.
- Far giocare delle traiettorie bombate.
- L'esperienza degli opposti permette di adattare la grandezza del campo da gioco al livello.



### Suggerimenti tecnici per i colpi di base diritto e rovescio

- Posizione di attesa rilassata, far utilizzare anche l'altra mano per sostenere la racchetta.
- Insegnare la presa «shakehand» o una leggera presa di diritto o di rovescio.
- Esercitare sempre il diritto e il rovescio. Prestare attenzione al movimento chiave «colpire con slancio».
- Far giocare delle traiettorie bombate.
- Mostrare anche i colpi a due mani.
- Far giocare spesso e consapevolmente i punti d'impatto 3, 2 o 1 per mostrare che cosa è più facile.



### Suggerimenti tecnici per il gioco a rete – la volée e lo smash

- Posizione di attesa, far utilizzare anche l'altra mano per sostenere la racchetta e introdurre lo split-step.
- Spiegare ai giocatori i vantaggi della presa «shakehand».
- Prestare attenzione ai movimenti chiave «bloccare» e «lanciare».
- Far giocare delle traiettorie bombate anche a rete. Non lasciare giocare la volée troppo vicino alla rete.
- Far bloccare la pallina leggermente verso l'alto.
- Designare sempre un bersaglio dove giocare la pallina.



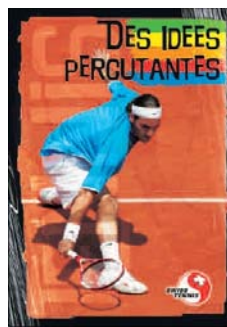
## Tattica

Introdurre il principio di gioco «rosso – giallo – verde» quale aiuto per valutare le situazioni:



- Rosso significa: difenditi e gioca lentamente (traiettorie più bombate), cerca di guadagnare tempo!
- Giallo significa: costruisci il gioco e gioca una palla lunga, più veloce o più precisa!
- Verde significa: chiudi il punto e piazza una palla fuori dalla portata dell'avversario o giocata in modo da indurlo a sbagliare!

## Raccolta di esercizi (in francese e tedesco) – « Des idées percutantes / Schlagkräftige Ideen »



Nell'ambito di «kidstennis», Swiss Tennis ha pubblicato in francese e tedesco la raccolta di esercizi «Des idées percutantes / Schlagkräftige Ideen» per monitori, maestri e allenatori. Questo maneggevole libretto ad anelli è un valido aiuto per insegnare il tennis in modo variato e interessante a tutti i livelli di gioco e di età. In base alle cinque situazioni di gioco fondamentali «servizio», «risposta», «gioco da fondocampo», «attacco» e «passaggio», vengono proposti numerosi esercizi per ogni situazione.

Grazie alla suddivisione in tre gruppi di livello, si possono trovare agevolmente le varie forme di gioco e d'esercizio sia per gli esordienti che per i giocatori più avanzati. Questa pratica raccolta comprende anche consigli metodologici, suggerimenti per la forza mentale e il gioco del doppio, esercizi di velocità, forza e allungamento.

La raccolta di idee si basa sugli obiettivi di formazione di Swiss Tennis e Gioventù+Sport.

Ordinazioni possibili sotto: [www.kidstennis.ch](http://www.kidstennis.ch)