

## G+S-Kids: Introduzione al Tennis – kidstennis - Lezione 2

# Esercizi per un giocatore – Valutare le traiettorie

### Autori

Team di esperti Swiss Tennis e Gioventù+Sport

### Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti

Livello  basso  medio  impegnativo

Età consigliata 5 - 10 anni, secondo le capacità e le abilità.

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.

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.

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.

### Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

I bambini acquisiscono le prime esperienze nell'ambito delle cinque situazioni di gioco.

### Note

Osserva attentamente i bambini e controlla che l'esercizio non sia troppo facile o troppo difficile.

- Adatta sempre gli esercizi in modo ottimale.
- Stimola i giocatori proponendo loro dei compiti sempre nuovi.
- Lascia loro abbastanza tempo per scoprire, provare ed esercitarsi.

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 pratico 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.

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)



### Contenuti

#### INTRODUZIONE

Durata	Tema / Esercizio / Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
4-5'	<b>Riscaldamento</b> <b>Gioco di parole</b> I bambini formano un cerchio. Uno dopo l'altro devono nominare ad es. una parola legata al tennis, un nome di animale o uno sport. Il gioco dura fino a quando uno dei partecipanti si «blocca» perché non trova più una parola adatta.		
4-5'	<b>Valutare le traiettorie</b> <b>Cono</b> Prendere una pallina al volo con il cono. Varianti: direttamente dopo il rimbalzo (1), nel punto più alto (2), mentre ridiscende (3), direttamente dopo uno, due o tre rimbalzi, con diversi tipi di palline, saltando, vicino o lontano dal corpo, consapevolmente nel punto d'impatto 3, 2 o 1.		Palline da tennis «red o orange». Cono.

**PARTE PRINCIPALE**

<b>Durata</b>	<b>Tema / Esercizio / Gioco</b>	<b>Organizzazione / Disegno</b>	<b>Materiale</b>
8-10'	<b>Situazione di gioco – Entrambi a fondocampo</b> <b>Primo colpo di dritto e di rovescio</b> Giocare la pallina verso l'alto. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variare la direzione e la velocità dei colpi.</li> <li>• Sul posto, camminando o correndo.</li> <li>• Con diversi tipi di palline.</li> <li>• Alternare a ogni colpo la mano destra e la mano sinistra.</li> <li>• Giocare la pallina ad almeno 2–3 metri di altezza e colpire una zona marcata al suolo.</li> <li>• Giocare a diverse altezze e trovare un buon punto d'impatto.</li> </ul>		Palline da tennis «red o orange». Racchette da tennis adatte con impugnatura adatta.
8-10'	<b>Situazione di gioco – Attaccare</b> <b>Giocare la volée</b> «Bloccare» con la racchetta le palline lanciate adagio. Varianti: la pallina viene lanciata a sinistra, a destra, più in alto, più velocemente o più lentamente.		Palline da tennis «red o orange». Racchette da tennis adatte con impugnatura adatta.
8-10'	<b>Situazione di gioco – Passare</b> <b>Giocare la pallina fuori dalla portata dell'avversario</b> Tre giocatori si dispongono su una linea e quello al centro tenta di intercettare la pallina. I giocatori alle due estremità lanciano la pallina in modo che il giocatore al centro non la possa toccare.		Palline da tennis «red o orange».
8-10'	<b>Situazione di gioco – Servizio</b> <b>Palloncini in aria</b> Lanciare ripetutamente in aria dei palloncini o delle palline da tennis con la mano o con la racchetta. Da soli, a due o in gruppo, correndo avanti, indietro, lungo un percorso.		Palloncini o palline da tennis «red o orange». Racchette da tennis adatte con impugnatura adatta.
8-10'	<b>Situazione di gioco – Rispondere</b> <b>Prendere la pallina</b> Il monitore o un giocatore lancia una pallina sopra la testa in direzione di un giocatore che dovrà prenderla con la mano o con un cono dopo un rimbalzo.		Palline da tennis «red o orange». Cono.

**RITORNO ALLA CALMA**

<b>Durata</b>	<b>Tema / Esercizio / Gioco</b>	<b>Organizzazione / Disegno</b>	<b>Materiale</b>
8-10'	<b>Gioco a punti</b> <b>Staffetta</b> Due, tre o più giocatori per squadra. La pallina deve sempre rimanere in equilibrio sulla racchetta. Se cade, bisogna ricominciare il giro. La pallina va consegnata o lanciata con la racchetta al compagno. Varianti: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Far rimbalzare la pallina.</li> <li>• Tenere la racchetta con la mano più forte o con quella più debole.</li> <li>• Tenere in equilibrio solo la racchetta.</li> <li>• Integrare delle difficoltà: slalom, ostacoli, seguire una linea.</li> </ul>	Secondo il livello e l'età si possono organizzare staffette più facili o più complesse.	Secondo il percorso: ostacoli, pennarelli, coni.