

G+S-Kids: Introduzione al Tennis – kidstennis - Lezione 3

Regolarità

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 imparano a giocare regolarmente in coppia.

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. Ordinanze possibili sotto: www.kidstennis.ch

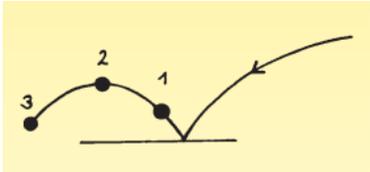


Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema / Esercizio / Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
4-5'	Riscaldamento Prendersi <ul style="list-style-type: none"> • Acchiappino – formando una catena – elefante – a coppie – sulle linee – prendersi il piede. • Su una sola gamba, solo all'indietro, solo di lato o secondo la suddivisione del campo. • Tutti i bambini devono tenere una pallina in equilibrio sulla racchetta. 		Racchette da tennis adatte.
4-5'	Valutare le traiettorie Pallina nel cerchio Il bambino lancia la pallina a un partner che deve piazzare un cerchio nel punto d'impatto del secondo rimbalzo. Stesso esercizio piazzando il cerchio nel punto d'impatto del primo rimbalzo.		Palline da tennis «red o orange». Cerchio.

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema / Esercizio / Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
8-10'	Situazione di gioco – Entrambi a fondocampo Senza fine I bambini giocano in due regolarmente sopra la rete, sopra una linea o liberamente nello spazio. <ul style="list-style-type: none"> • Chi riesce 5x, 10x o 20x? • Quale coppia riesce a giocare più a lungo? • Mirare a un giornale per terra: se lo si colpisce, piegare il giornale in due. • Giocare consapevolmente nei punti d'impatto 1, 2 o 3. • Con o senza controllo. 		Palline da tennis «red o orange». Racchette da tennis adatte con impugnatura adatta. Giornale.
8-10'	Situazione di gioco – Attaccare Volée Attaccare su una pallina lanciata a mano o tirata con la racchetta e giocare alcune volée. <ul style="list-style-type: none"> • Giocare mirando a un obiettivo. • Quale squadra riesce a farlo 5x, 10x o 20x? 		Palline da tennis «red o orange». Racchette da tennis adatte con impugnatura adatta.
8-10'	Situazione di gioco – Passare Fuori dalla portata Il monitore è a rete e dà le palline dal cesto. Il bambino percepisce la situazione e gioca un passante incrociato, lungo la linea o lob.		Palline da tennis «red o orange». Racchette da tennis adatte con impugnatura adatta.
8-10'	Situazione di gioco – Servire Servizio I bambini servono nel campo di servizio con una traiettoria bombata. <ul style="list-style-type: none"> • Possibilmente tanti servizi validi. • Si hanno sempre due servizi, e il 2° servizio deve sempre stare dentro il campo. 		Palline da tennis «red o orange». Racchette da tennis adatte con impugnatura adatta.
8-10'	Situazione di gioco – Rispondere Risposta Il bambino risponde con sicurezza ai servizi. <ul style="list-style-type: none"> • Più risposte valide possibili. • Stimare quante risposte valide si è in grado di fare. • Adattare ragionevolmente l'altezza e la velocità della risposta. 		Palline da tennis «red o orange». Racchette da tennis adatte con impugnatura adatta.

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema / Esercizio / Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
8-10'	Gioco a punti Giro La pallina viene giocata da una parte all'altra del campo. Dopo aver eseguito il colpo, il bambino deve passare nell'altra metà del campo. Chi fa 2, 3, 4 o 5 errori viene eliminato, deve fare 2 giri del campo a corsa e poi può riprendere a giocare.		Palline da tennis «red o orange». Racchette da tennis adatte con impugnatura adatta.