

G+S-Kids: Introduzione al Tennis – kidstennis - Lezione 1

Rotolare e portare

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 con la racchetta e la pallina da tennis.

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.

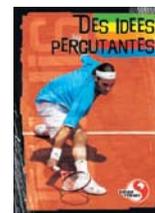
Raccolta di esercizi (in francese e tedesco) – «Des idées percutantes / Schlagkräftige Ideen»

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



Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema / Esercizio / Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
4-5'	Riscaldamento Rubapallina Ogni bambino tiene una o più palline in equilibrio sulla sua racchetta e può rubare le palline dalle racchette degli altri per metterle sulla propria. Chi ruba più palline in un dato lasso di tempo? <ul style="list-style-type: none"> • Variazione: cambio di mano 		Palline da tennis «red o orange». Racchette da tennis adatte con impugnatura adatta.
4-5'	Valutare le traiettorie Battere le mani Lanciare la pallina in aria e battere le mani a ogni rimbalzo per terra. Corsa delle auto-palline Far rotolare una o più palline lungo il bordo della racchetta (anche palline di tipo diverso). <ul style="list-style-type: none"> • Chi è il più veloce? • Chi riesce a compiere più giri senza far cadere la pallina? 		Palline da tennis «red o orange». Racchette da tennis adatte con impugnatura adatta.

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema / Esercizio / Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
8-10'	Situazione di gioco – Entrambi a fondocampo Ritornare rotolando Il monitore fa rotolare le palline verso i bambini. Questi vanno incontro alla pallina e la fanno rotolare con la racchetta verso il monitore. <ul style="list-style-type: none"> • Variazione della direzione. • Variazione della velocità. 		Palline da tennis «red o orange». Racchette da tennis adatte con impugnatura adatta.
8-10'	Situazione di gioco – Attaccare Camminare verso la rete I bambini tengono una pallina in equilibrio sulla racchetta. Partono dalla linea di fondo, camminano fino alla rete e lasciano rotolare la pallina sopra la racchetta e sopra la rete. <ul style="list-style-type: none"> • Con il dritto e il rovescio. • Con uno «split-step» e un passo di lato. 		Palline da tennis «red o orange». Racchette da tennis adatte con impugnatura adatta.
8-10'	Situazione di gioco – Passare Portiere Esercizio a due. Per ogni squadra si designa una porta. Un bambino è il portiere, l'altro fa rotolare la pallina in porta. <ul style="list-style-type: none"> • Con o senza racchetta da tennis. • Chi va a segno 5 volte per primo? • Chi segna più volte in 2 minuti? 		Palline da tennis «red o orange». Racchette da tennis adatte con impugnatura adatta.
8-10'	Situazione di gioco – Servire Mantenere l'equilibrio Ogni bambino tiene in equilibrio una pallina con la racchetta sopra la sua testa. <ul style="list-style-type: none"> • Sul posto o spostandosi. • Camminando lungo le linee. 		Palline da tennis «red o orange». Racchette da tennis adatte con impugnatura adatta.
8-10'	Situazione di gioco – Rispondere Difendere Il monitore fa rotolare delle palline verso i bambini. I bambini fanno uno «split-step», vanno verso la pallina e la fermano con la racchetta. <ul style="list-style-type: none"> • Variazione della direzione. • Variazione della velocità. 		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 Palla dietro la linea o nel cerchio Due squadre antagoniste. La «porta» si trova dietro una linea o in un cerchio posato per terra. La pallina va depositata nella «porta» avversaria. <ul style="list-style-type: none"> • Non si può correre con la pallina in mano. • In un solo cerchio, in più cerchi, in cerchi più grandi o più piccoli. • Con diversi tipi di passaggi (ad es. diretto, rasoterra, rotolando). 		Palla. Cerchio.