

G+S-Kids: Introduzione al Tennis – kidstennis - Lezione 4

Piazzare in altezza

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 le palline ad altezze diverse.

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 Stesso ritmo Tutti i giocatori formano un cerchio, tenendo la propria racchetta e una pallina. Uno di loro palleggia sulla racchetta con un certo ritmo e gli altri provano a imitarlo. Quanto tutti hanno lo stesso ritmo, un altro giocatore può proporre un nuovo ritmo.		Palline da tennis «red o orange». Racchette da tennis adatte con impugnatura adatta.
4-5'	Valutare le traiettorie Passare sotto Lanciare la pallina il più in alto possibile e dopo ogni rimbalzo passarle sotto correndo. Chi riesce a farlo più volte?		Palline da tennis «red o orange».

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema / Esercizio / Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
8-10'	Situazione di gioco – Entrambi a fondocampo Alto e basso Un bambino passa/lancia le palline. L'altro le gioca a differenti altezze. <ul style="list-style-type: none"> • Scala 1-5. • Con una corda, una volta sopra e una volta sotto. • Se la pallina è giocata alta, ritornarla bassa e viceversa. • Ritornare le palline in modo adattato alla situazione. 		Palline da tennis «orange». Racchette da tennis adatte con impugnatura adatta. Corda.
8-10'	Situazione di gioco – Attaccare Altezza dell'attacco Attaccare con palline a diverse altezze e giocare il punto. <ul style="list-style-type: none"> • Qual è l'altezza migliore per la situazione specifica? 		Palline da tennis «orange». Racchette da tennis adatte con impugnatura adatta.
8-10'	Situazione di gioco – Passare Palle alte L'avversario attacca. Passare l'avversario con palline giocate a diverse altezze o lob.		Palline da tennis «orange». Racchette da tennis adatte con impugnatura adatta.
8-10'	Situazione di gioco – Servire Altezza del servizio Servire ad altezze diverse. <ul style="list-style-type: none"> • Scala 1-5. • Servire in campi marcati. 	Elemento chiave «direzione» 	Palline da tennis «orange». Racchette da tennis adatte con impugnatura adatta. Coni.
8-10'	Situazione di gioco – Rispondere Altezza della risposta L'avversario serve. Rispondere con palle giocate ad altezze diverse. <ul style="list-style-type: none"> • Scala 1-5. • Giocare in una zona marcata. 		Palline da tennis «orange». Racchette da tennis adatte con impugnatura adatta. Coni.

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema / Esercizio / Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
8-10'	Giocare a punti Grande contro piccolo I campi di gioco hanno grandezze diverse, ad es. campo del singolo «contro» metà campo del doppio, ecc.		Palline da tennis «orange». Racchette da tennis adatte con impugnatura adatta.