

G+S-Kids: Introduzione al Tennis – kidstennis - Lezione 5

Piazzare a destra e a sinistra

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 a destra e a sinistra.

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 Tennis-hockey Due squadre giocano a hockey con la pallina e la racchetta. Tenere la racchetta da tennis con entrambe le mani. Giocare senza alzare la racchetta sopra l'altezza delle ginocchia (ferimenti).		Palline da tennis «orange». Racchette da tennis.
4-5'	Valutare le traiettorie Passare nel cerchio Far passare più volte possibile una pallina attraverso un cerchio che rotola.		Palline da tennis «red o orange». Cerchio.

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema / Esercizio / Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
8-10'	Situazione di gioco – Entrambi a fondocampo Otto Uno dei bambini gioca solo cross, l'altro solo lungolinea. <ul style="list-style-type: none"> • Invertire i ruoli. • Giocare solo «metà otto», un bambino sta nell'angolo e gioca 1x cross e 1x lungolinea. Contare con zone e bersagli. 		Palline da tennis «orange». Racchette da tennis adatte con impugnatura adatta. Coni.
8-10'	Situazione di gioco – Attaccare Angolo di attacco Giocare delle palline con diversi angoli d'attacco e giocare per il punto. Qual è l'angolo migliore per la situazione specifica?	Elemento chiave «direzione» 	Palline da tennis «orange». Racchette da tennis adatte con impugnatura adatta.
8-10'	Situazione di gioco – Passare Se – allora L'avversario gioca delle palline d'attacco di diverse lunghezze e sale a rete. Passarlo a seconda della situazione con un colpo più o meno angolato.		Palline da tennis «orange». Racchette da tennis adatte con impugnatura adatta.
8-10'	Situazione di gioco – Servire Ventaglio Servire con diverse angolature. <ul style="list-style-type: none"> • 1x all'esterno, 1x sul corpo e 1x lungo la linea centrale. • Servire completamente all'esterno e con ogni servizio successivo rientrare gradualmente verso l'interno. Chi riesce a fare più servizi? 		Palline da tennis «orange». Racchette da tennis adatte con impugnatura adatta.
8-10'	Situazione di gioco – Rispondere Sorpresa L'avversario esegue servizi sempre diversi. <ul style="list-style-type: none"> • Giocare la risposta 1x cross e 1x lungolinea in una zona marcata. • Rispondere in modo adeguato alla situazione. 		Palline da tennis «orange». Racchette da tennis adatte con impugnatura adatta. Coni.

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema / Esercizio / Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
8-10'	Gioco a punti Doppio ping-pong I bambini giocano 2 contro 2 secondo le regole del tennis da tavolo, ossia, i due giocatori della squadra devono sempre alternarsi per colpire la pallina.		Palline da tennis «orange». Racchette da tennis adatte con impugnatura adatta.