

G+S-Kids: Introduzione al Tennis – kidstennis - Lezione 6

Piazzare in lunghezza

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 lunghezze 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. Ordinazioni possibili sotto: www.kidstennis.ch



Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema / Esercizio / Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
4-5'	Riscaldamento Acchiappa la palla Due squadre antagoniste. Tutti i giocatori di una squadra si passano più volte possibile la palla, mentre la squadra avversaria tenta di intercettarla. Quando la palla cade a terra, si invertono i ruoli. Varianti: <ul style="list-style-type: none"> • Direttamente o con passaggi rasoterra. • Giocare solo con la mano sinistra o con la mano destra. • Ogni squadra ha a disposizione un tempo limitato. • Quanti passaggi consecutivi validi riesce a fare ogni squadra? 		Palline da tennis «red o orange», palla da volleyball, softball.
4-5'	Valutare le traiettorie Lanci precisi Lanciare la pallina nel campo di servizio in modo che vi rimbalzi 1, 2, 3 o 4 volte.		Palline da tennis «red o orange».

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema / Esercizio / Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
8-10'	Situazione di gioco – Entrambi a fondocampo Fisarmonica Due bambini giocano insieme. <ul style="list-style-type: none"> • Accorciare progressivamente la distanza e poi di nuovo allungarla, «fisarmonica» • Lungo, lungo, corto. • Corto corto, lungo. • Giocare «l'opposto». • Rispondere in modo adeguato alla situazione. 		Palline da tennis «orange». Racchette da tennis adatte con impugnatura adatta.
8-10'	Situazione di gioco – Attaccare Smorzata Attaccare con una palla corta o con una smorzata e giocare per il punto.		Palline da tennis «orange». Racchette da tennis adatte con impugnatura adatta.
8-10'	Situazione di gioco – Passare Palla molle L'avversario attacca. Passarlo con un lob o giocare una palla molle e lenta sui piedi.	Elemento chiave «direzione» 	Palline da tennis «orange». Racchette da tennis adatte con impugnatura adatta.
8-10'	Situazione di gioco – Servire Il contrario Servire volutamente 1x in rete e poi 1x nel campo di servizio e 1x troppo lungo.		Palline da tennis «orange». Racchette da tennis adatte con impugnatura adatta.
8-10'	Situazione di gioco – Rispondere Corto o alto L'avversario serve. Rispondere con una palla alta e lunga o corta/smorzata.		Palline da tennis «orange». Racchette da tennis adatte con impugnatura adatta.

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema / Esercizio / Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
8-10'	Gioco a punti Battaglia cross o lungolinea Si può giocare solo il dritto o il rovescio nella metà del campo del singolo o del doppio. Se per sbaglio si gioca nell'altra metà, si perde il punto. <ul style="list-style-type: none"> • I punti volée contano doppio. 		Palline da tennis «orange». Racchette da tennis adatte con impugnatura adatta.