

## G+S-Kids: Introduzione al Tennis – kidstennis - Lezione 7

# Velocità

### 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 velocità 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](http://www.kidstennis.ch)



### Contenuti

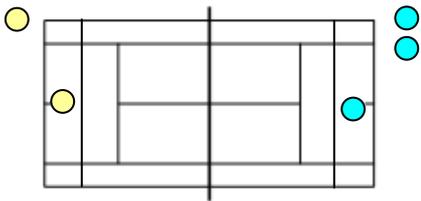
#### INTRODUZIONE

Durata	Tema / Esercizio / Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
4-5'	<b>Riscaldamento</b> <b>Rotolone</b> Due squadre tentano di far avanzare oltre una linea un grande pallone, colpendolo con palline da tennis. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Con più palloni.</li> <li>• Facendo solo rotolare le palline.</li> <li>• Giocando solo con i piedi.</li> </ul>		Molte palline da tennis «red, orange o green». 2 cesti. Grande pallone, palla da volleyball, pallone da pallanuoto.
4-5'	<b>Valutare le traiettorie</b> <b>Rilanciare rapidamente</b> Lanciare una pallina in alto e nel frattempo rilanciare la pallina che si riceve.		Palline da tennis «red, orange o green».

**PARTE PRINCIPALE**

Durata	Tema / Esercizio / Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
8-10'	<b>Situazione di gioco – Entrambi a fondocampo</b> <b>Adattamento</b> Un bambino dà le palline. L'altro rallenta o accelera più o meno rapidamente. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Scala 1-5.</li> <li>• Giocare in una zona marcata.</li> <li>• Accelerare se si presenta una buona occasione.</li> <li>• Giocare in modo adeguato alla situazione.</li> </ul>	<b>Elemento chiave «velocità»</b> 	Palline da tennis «orange o green». Racchette da tennis adatte con impugnatura adatta. Coni.
8-10'	<b>Situazione di gioco – Attaccare</b> <b>Sorpresa</b> Attaccare a partire da uno scambio. Con una palla un po' più alta e lunga o con una palla veloce e piatta. A seconda della situazione, giocare la volée lunga, corta incrociata o smorzata.		Palline da tennis «orange o green». Racchette da tennis adatte con impugnatura adatta.
8-10'	<b>Situazione di gioco – Passare</b> <b>Fuori dalla portata</b> L'avversario attacca. Passarlo con un lob, giocare una palla molle e lenta sui piedi, giocare una palla piuttosto veloce lungolinea o bombata corta incrociata.		Palline da tennis «orange o green». Racchette da tennis adatte con impugnatura adatta.
8-10'	<b>Situazione di gioco – Servire</b> <b>Radar</b> Servire a velocità diverse. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Scala 1-5.</li> <li>• Servire in campi marcati.</li> <li>• Variare il punto da cui si esegue il servizio.</li> </ul>		Palline da tennis «orange o green». Racchette da tennis adatte con impugnatura adatta. Coni.
8-10'	<b>Situazione di gioco – Rispondere</b> <b>Risposta vincente</b> L'avversario serve. Rispondere con un lob, una palla piuttosto veloce lungolinea o incrociata. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Scala 1-5.</li> <li>• Giocare in una zona marcata.</li> </ul>		Palline da tennis «orange o green». Racchette da tennis adatte con impugnatura adatta. Coni.

**RITORNO ALLA CALMA**

Durata	Tema / Esercizio / Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
8-10'	<b>Gioco a punti</b> <b>Gioco a eliminazione</b> 2 o 3 bambini formano una squadra. Un bambino della squadra A gioca contro un bambino della squadra B. Giocano un singolare, di regola a 7 o 11 punti. Il giocatore che perde il punto viene sostituito da un bambino della sua squadra. Ogni bambino può giocare al massimo 3 punti di fila.		Palline da tennis «orange o green». Racchette da tennis adatte con impugnatura adatta.