

G+S-Kids: Introduzione al Tennis – kidstennis - Lezione 8

Rotazione

Autori

Team di esperti Swiss Tennis e Gioventù+Sport

Condizioni quadro

Durata della lezione	≥60 minuti
Livello	<input type="checkbox"/> basso <input type="checkbox"/> medio <input checked="" type="checkbox"/> 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 con rotazione.

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

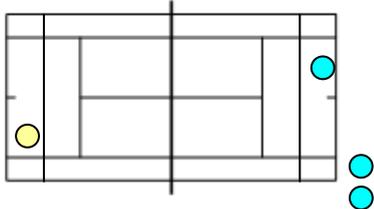
INTRODUZIONE

Durata	Tema / Esercizio / Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
4-5'	Riscaldamento Corsa alle linee Ogni bambino ha 5 palline che dovrà posare su ciascuna delle 5 linee del campo da tennis (doppio, singolo, servizio, singolo, doppio). Per ogni tragitto si può trasportare solo una pallina. Vince chi termina per primo. Varianti: <ul style="list-style-type: none"> • Raccogliere di nuovo le palline seguendo lo stesso principio. • Invece di posare le palline, toccare le linee. 		Palline da tennis «orange o green».
4-5'	Valutare le traiettorie Circo Lanciare due palline in aria e riprenderle. Varianti: <ul style="list-style-type: none"> • Giocoliere. 		Palline da tennis «orange o green».

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema / Esercizio / Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
8-10'	Situazione di gioco – Entrambi a fondocampo Nadal Un bambino dà le palline. L'altro gioca con una rotazione in avanti o all'indietro. <ul style="list-style-type: none"> • Scala 1-5. • Giocare in una zona marcata. • Giocare in modo adeguato alla situazione. 	Elemento chiave «rotazione» 	Palline da tennis «orange o green». Racchette da tennis adatte con impugnatura adatta Coni.
8-10'	Situazione di gioco – Attaccare Federer Attaccare a partire da uno scambio. Con una rotazione in avanti oppure con una rotazione all'indietro.		Palline da tennis «orange o green». Racchette da tennis adatte con impugnatura adatta.
8-10'	Situazione di gioco – Passare Wawrinka L'avversario attacca. Passarlo con un lob liftato, giocare una palla slice sui piedi o una palla corta incrociata con tanta rotazione.		Palline da tennis «orange o green». Racchette da tennis adatte con impugnatura adatta.
8-10'	Situazione di gioco – Servire Roddick Servire con rotazioni diverse. <ul style="list-style-type: none"> • Scala 1-5. • Servire in campi marcati. 		Palline da tennis «orange o green». Racchette da tennis adatte con impugnatura adatta. Coni.
8-10'	Situazione di gioco – Rispondere Blake L'avversario serve. Rispondere con una palla slice lunga al centro oppure lungolinea o incrociata con una rotazione adeguata. <ul style="list-style-type: none"> • Scala 1-5. • Giocare in una zona marcata. 		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'	Gioco a punti Gioco del re Si gioca in singolare. Due o tre bambini che si alternano dopo ogni punto o dopo un errore affrontano un avversario solo. Quando uno di questi bambini vince tre punti di fila, può andare al posto del giocatore solo. Il servizio viene sempre effettuato da un bambino della squadra.		Palline da tennis «orange o green». Racchette da tennis adatte con impugnatura adatta.