

Allenamento

Tennis (11-15): Velocità

La metà di un campo di tennis è sufficiente per organizzare un allenamento basato sulla velocità e durante il quale i giovani imparano a valutare la loro tolleranza ai carichi.

Condizioni

Durata: 60 minuti

Età: 11-15 anni

Livello: avanzati e esperti

Luogo: interno/esterno

Obiettivi d'apprendimento

- Migliorare la velocità specifica al tennis.
- Apprendere a valutare in modo corretto la propria tolleranza allo sforzo.
- Migliorare le capacità di coordinazione.

Intensità

- Media - elevata (intervalli)
- L'intensità deve essere abbastanza elevata al fine di poter usufruire dei tempi di recupero.

Sicurezza

- Tenere in considerazione il grado individuale di tolleranza allo sforzo.
- Chiarire la patogenesi e il passato sportivo dei partecipanti.

		Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	15'	Palla dietro alla linea Due squadre si affrontano. Tirare la pallina dietro la linea avversaria.		Pallina da tennis
		Rubare le palline Uno contro uno. Al segnale del docente, acchiappare la pallina (al volo, senza camminare) e riportarla nel proprio corridoio (camminando).		Palline da tennis
Parte principale	35'	Circuito di allenamento: • Disposizione della palestra: mezzo campo da tennis. • Numero di persone per postazione: 1-8. • Ripetizioni o durata di ogni esercizio: tre blocchi da 8 minuti ciascuno (ogni blocco comprende 4 esercizi che vanno effettuati 4 volte → 10 secondi di carico – 20 secondi pausa). • Pausa tra gli esercizi: 3 minuti, passo di marcia lento per effettuare una pausa attiva. • Ripetizioni del percorso: 1. • Osservazione: adattare la durata per aumentare o ridurre il livello di difficoltà.		
		Blocco 1 (totale 8 minuti): posizione di partenza linea di fondo • in avanti, indietro, a zig zag («macchina da cucire»). • di lato, a zig zag (destra-sinistra sulla linea di fondo). • scatto da una linea laterale all'altra (circa 5 volte). • Scatto dalla linea di fondo verso la linea tra i riquadri («T») dall'altra parte e ritorno alla linea T.	10 secondi carico, 20 secondi pausa. 4 ripetizioni in totale.	
		Blocco 2 (totale 8 minuti) • Dalla rete fino alla linea T di lato, in seguito scatto fino alla linea di fondo e ritorno alla linea T. • A zig zag nel corridoio («macchina da cucire» destra-sinistra accanto al corridoio). • Partire da un angolo della linea di fondo, battuta, scatto alla rete, battuta sulla linea T nel centro, di nuovo in avanti alla rete e ritorno alla linea di fondo (forma una grande «M»). • Chi svolge meno salti della rana per andare dalla linea di fondo alla rete?	10 secondi carico, 20 secondi pausa. 4 ripetizioni in totale.	
		Blocco 3 (totale 8 minuti) Gli allievi scelgono 4 esercizi a piacimento dai blocchi 1 e 2. In seguito, procedere come per i blocchi 1 e 2.	10 secondi carico, 20 secondi pausa. 4 ripetizioni in totale.	
Ritorno alla calma	10'	Defaticamento classico Defaticamento leggero (correre 5 volte attorno al campo da tennis), in seguito stiramento dei più importanti gruppi muscolari (cosce, glutei, polpacci).		Palla