

# 3 mobile inserto pratico



Il tennis è fatto di scambi spettacolari, racchette da campioni ed interminabili set. Ma prima di raggiungere tutto ciò, bisogna esercitare questa disciplina in modo mirato e ludico.

## Sommario

- 2 Quattro capacità in campo
- 3 kidstennis – dar colore al gioco
- 4 Il servizio – un attacco su misura
- 6 Risposta al servizio – veloce e sicura
- 8 Da fondo campo – eseguire i colpi più svariati
- 10 Gioco a rete – la miglior difesa è l'attacco
- 12 Il passante – un colpo di fortuna
- 14 Una palestra a postazioni
- 15 Giocare seriamente

## Tennis

*Simone Bachmann, Marcel K. Meier, Ralph Hunziker  
Foto: Daniel Käsermann, traduzione: Lorenza Leonardi*

**G**razie a Roger Federer e a Patty Schnyder, in Svizzera il tennis è diventato uno sport popolarissimo. Sfruttando questo nuovo slancio, nel 2005 Swiss Tennis ha lanciato il progetto «kidstennis» per offrire la possibilità a bambini e ragazzi di emulare i loro idoli.

### Sulle orme di Federer

Nelle prossime due pagine, esploriamo le basi del tennis. Poi, approfondiamo il concetto del progetto «kidstennis», grazie al quale un giorno forse qualche ragazzino di oggi potrebbe entrare a far parte del gotha dei migliori tennisti di domani. Chi è confrontato con questa disciplina deve inoltre sapere che bambini e giovani devono esercitarsi su campi adatti, con racchette più piccole e palline più soffici rispetto alle infrastrutture e agli attrezzi a disposizione degli adulti. Questo inserto pratico sottolinea l'importanza di un insegnamento ludico e adatto all'età dei giocatori.

### Anche a scuola

Il tennis non è un gioco da praticare soltanto nei club e nei centri sportivi specializzati, bensì anche nella lezione di educazione fisica. Sin dai primi anni di scuola, gli allievi possono sperimentare la sensazione di lanciare una pallina con una racchetta e grazie agli esercizi proposti dalla pagina 4 alla 13 diventa tutto più semplice. Ogni doppia pagina è suddivisa in quattro parti, che corrispondono ai seguenti livelli: «base», «principianti», «avanzati» e «buoni giocatori». I vari riquadri disseminati un po' su tutte le pagine forniscono degli utili consigli metodologici, mentre nella parte finale offriamo qualche spunto per organizzare un allenamento a postazioni in palestra e dei «kids test», con cui valutare le conoscenze acquisite.

### L'inserto pratico è un fascicolo allegato a «mobile», la rivista di educazione fisica e sport

- I lettori possono richiedere altri esemplari:
- 1 copia (con rivista «mobile»): Fr. 10.–/€ 7.–
  - A partire da 2 copie (soltanto l'inserto pratico): Fr. 5.–/€ 3,50 (a copia)
  - A partire da 5 copie: Fr. 4.–/€ 3.–
  - A partire da 10 copie: Fr. 3.–/€ 2.–

**Le ordinazioni sono da inoltrare a:**  
Redazione «mobile» UFSPPO, 2532 Macolin  
tel. 032 327 64 18, fax 032 327 64 78  
mobile@baspo.admin.ch, www.mobile-sport.ch

## Quattro capacità in campo

Lanciare la pallina al di là della rete senza che l'avversario riesca a prenderla sembra facile. Ma un'azione del genere esige molte capacità: condizione, tattica, una tecnica di lancio adeguata alla situazione e forza mentale.

**C**hi gioca a tennis non deve tenere sott'occhio i movimenti di una squadra intera, come nel calcio, né conoscere le più svariate situazioni d'attacco, come nella pallamano. Tuttavia, anche se dall'altra parte della rete si trova un unico avversario, il tennis esige grandi sforzi dai giocatori. E per riuscire a sviluppare una capacità di gioco vasta e completa sono indispensabili diverse abilità personali.

### Capacità variegate

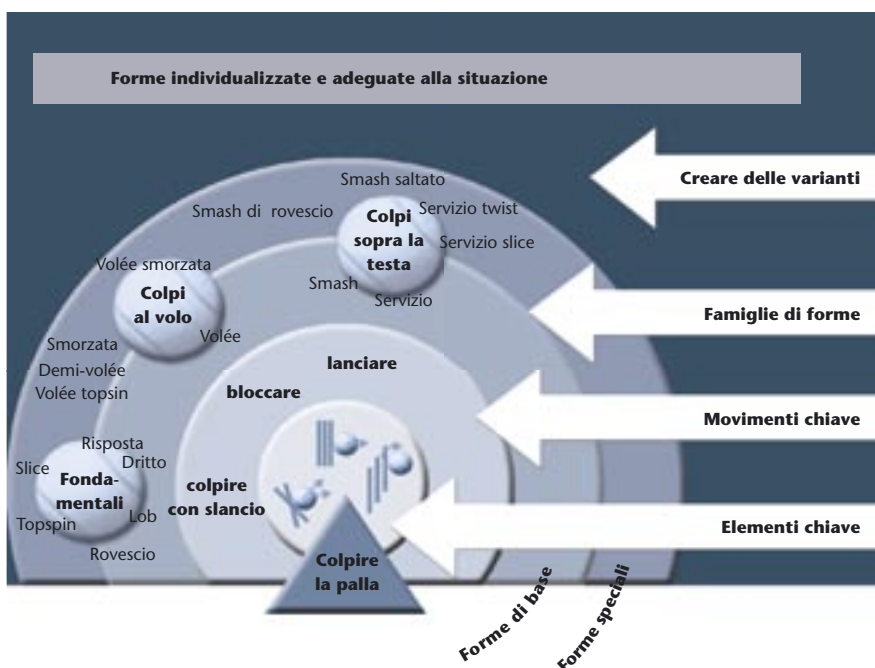
Delle buone capacità condizionali consentono al giocatore di muoversi sul campo in modo ottimale. Gli scambi richiedono forza, velocità, mobilità e resistenza, mentre le diverse varianti di colpi presuppongono l'acquisizione di competenze coordinative e tecniche. Bisogna inoltre saper controllare i colpi fondamentali, i colpi al volo e quelli sopra la testa. Delle buone competenze tattiche sono invece necessarie per eseguire il colpo giusto al momento giusto, mettere a segno la battuta vincente oppure costringere l'avversario all'errore. È pure di grande vantaggio riuscire a leggere il gioco di chi si sfida come anche curare gli aspetti mentali che entrano immancabilmente in gioco durante i duelli tennistici.

### Il concetto tecnico

Nel tennis, lo sguardo è prevalentemente fissato sulla pallina, la cui traiettoria può essere influenzata dal punto di vista della direzione (verso l'alto, lateralmente), della velocità e della rotazione (in avanti, indietro, rotazione laterale). Queste tre possibilità di indirizzare la palla con la racchetta vengono definite elementi chiave (v. grafico). I movimenti chiave (colpire con slancio, bloccare e lanciare) permettono invece di eseguire tutta la gamma di colpi di cui dispone il tennista (fondamentali, colpi al volo e colpi sopra la testa) e di creare anche delle varianti. Ogni forma è un mix di elementi chiave da un lato e un collegamento di movimenti chiave dall'altro, che vanno assolutamente appresi ed esercitati.

### Vivere la lezione con entusiasmo

Il tennis è un gioco appassionante sia per grandi che per piccini. Durante la lezione di educazione fisica è molto importante che gli allievi percepiscano questo entusiasmo, che può nascere, per esempio, dalla pianificazione di una lezione variata, curata e animata, in cui docenti, allenatori o monitori offrono ai ragazzi la possibilità di acquisire elementi essenziali in modo ludico.



Prima gli elementi tecnici chiave e poi le varianti creative: l'insegnamento del tennis segue un metodo ben preciso.

## Dar colore al gioco

Per i bambini, lo sport dev'essere innanzitutto sinonimo di divertimento. Una filosofia, questa, su cui «kidstennis» ha fondato il suo progetto.

**M**entre per i giovani tennisti esiste da tempo un'offerta di tornei e di campionati interclub, per i bambini in età di scuola elementare finora mancavano delle proposte analoghe. L'imperfetto in questo caso è d'obbligo poiché Swiss Tennis ha deciso di correre ai ripari lanciando, quest'anno, un progetto innovativo denominato «kidstennis», che ha quale obiettivo di regalare divertimento attraverso il tennis ai bambini dai quattro anni in su, nella speranza che questa disciplina continui anche in futuro a generare dei campioni.

### Apprendimento rima con divertimento

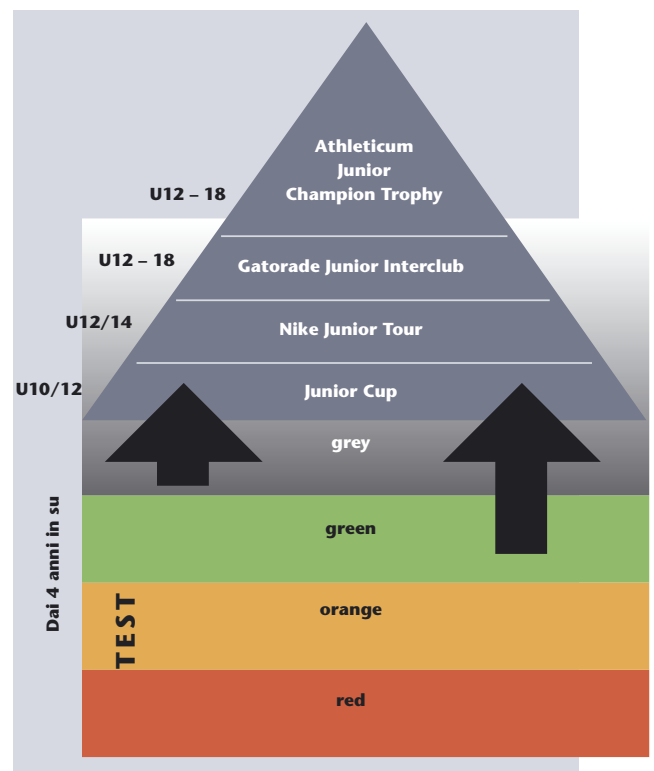
La caratteristica principale di kidstennis sono i quattro diversi livelli di studio e di gioco, adeguati all'età e alle capacità dei bambini. Oltre a campi dalle dimensioni ridotte, gli organizzatori dispongono pure di reti più basse di quelle standard. I ragazzini dei due primi livelli («red» e «orange») giocano sul campo in modo trasversale, una soluzione che consente di ricavare da un'unica struttura dai due ai quattro piccoli campi. La terza categoria si allena invece su un campo accorciato sulla lunghezza. Grazie a palline più morbide, racchette di dimensioni ridotte, bersagli divertenti e regole di gioco più semplici i bambini migliorano inoltre la loro tecnica, godendosi un gioco adattato alla loro età. Da parte loro, i ragazzi del quarto livello si esercitano su un terreno dalle dimensioni classiche. Da notare, pure, che ogni livello di studio e di gioco ha degli obiettivi e dei contenuti diversi.

### Studiare, testare...

kidstennis si suddivide in quattro settori. Nel «Kids Learning», i bambini allenano e migliorano il loro gioco in seno a club, centri specializzati e scuole e si preparano per i test che saranno chiamati a superare più tardi. I docenti hanno a disposizione una serie di esercizi adatti per ogni livello e per consentire ai ragazzi di vivere le emozioni di una competizione vengono pure organizzati dei tornei. Al termine di ogni livello di studio, i bambini sono sottoposti ai «Kids Test», delle prove che permettono di verificare le conoscenze tecniche, le capacità coordinative e tattiche e, successivamente, anche le loro capacità condizionali. Per la valutazione di questi test, Swiss Tennis mette a disposizione delle liste di controllo e un regolamento e a chi supera i test viene consegnato un premio.

### ...e gareggiare

Il terzo settore, «Kids Tournaments», offre l'opportunità ai bambini di misurarsi con i loro coetanei. Le competizioni vengono organizzate su dei piccoli campi e con delle regole semplificate. I «Kids Stargames» sono invece riservati a 30 vincitori di tornei, scelti attraverso un sorteggio. Chi viene estratto ha la fortuna di seguire una seduta di allenamento con un coach di calibro nazionale e di incontrare i massimi esponenti del tennis svizzero.



Pianificazione dei tornei a lungo termine.

Ulteriori informazioni sul progetto al sito:  
[www.myTennis.ch/kidstennis](http://www.myTennis.ch/kidstennis)



## Il servizio – un attacco su mi

Un servizio sicuro e di qualità è il presupposto migliore per non avere subito la peggio. Gli esercizi seguenti aiutano a migliorarne la tecnica.

### Base

#### Centra il bersaglio

**Cosa?** Imparare il corretto movimento di lancio.

**Come?** I giocatori cercano di colpire con diversi tipi di palle e da diverse distanze una piramide di palline attraverso dei cerchi sospesi o in un cestino. Attenzione: lanciare sempre sopra la testa.

**Variante:** chi riesce a lanciare più lontano o più in alto? In coppia: quale coppia riesce a passarsi una pallina dalla distanza più grande e a prenderla al volo?

#### Palle in aria

**Cosa?** Sapersi orientare sopra la testa.

**Come?** Tutti i giocatori hanno una pallina o un pallone gonfiabile e li lanciano continuamente sopra la testa con le mani o con la racchetta (il punto d'impatto resta sopra la testa). Chi riesce a trattenere in aria più palline? Oppure a muoversi in avanti, indietro, su una linea, giocando, facendo uno slalom o un percorso ad ostacoli?

**Variante:** eseguire gli esercizi in coppia e con una racchetta; dopo ogni colpo in verticale passare la palla al compagno.

### Le cinque situazioni di base

Nel tennis, i giocatori sono confrontati con problemi diversi e ricorrenti che devono saper risolvere. Si distinguono cinque situazioni fondamentali:

- Servo.
- Devo rispondere al servizio avversario.
- Il mio avversario ed io ci troviamo sulla linea di fondo campo.
- Attacco o gioco a rete.
- Gioco un passante quando l'avversario attacca o si trova a rete.

Per ognuna di queste cinque situazioni, questo inserto pratico ha previsto due pagine suddivise nei quattro diversi livelli: «base», «principianti», «avanzati» e «buoni giocatori».



## sura

### Principianti

#### La tettoia

**Cosa?** Sperimentare i colpi sopra la testa.

**Come?** In piedi di lato, con un piede in avanti (per i destrimani il sinistro) e portare la racchetta sopra la testa come a formare una tettoia. Lanciare la palla all'altezza del busto e giocarla con la racchetta descrivendo un arco in avanti e al di sopra della testa. Chi riesce a colpire per cinque volte consecutive una determinata zona? Chi riesce a colpire un pallone sospeso?

**Variante:** giocare con tipi di palle diverse, ad altezze differenti, sopra una linea o una corda, in una zona circoscritta o sopra la rete, con un piccolo o grande movimento d'apertura.

#### Record

**Cosa?** Riuscire il maggior numero di servizi consecutivi.

**Come?** Tenendo la racchetta come quando si dà la mano a qualcuno, piazzare dei servizi leggeri e arcuati cross nell'area del servizio. Adattare le dimensioni del campo e le palle al livello degli allievi. Chi riesce, con dieci tentativi a disposizione, a piazzare il maggior numero di palle nell'area del servizio?

**Variante:** servire in diverse zone: suddividere l'area del servizio in diverse zone oppure disporre dei cerchi per terra.

### Buoni giocatori

#### Servizio da certoso

**Cosa?** Piazzare correttamente il maggior numero di servizi consecutivi.

**Come?** Si tratta di un esercizio individuale. Il giocatore serve la prima palla cercando di colpire esattamente la linea centrale. Quella successiva deve invece atterrare più lontano a sinistra, mentre la terza ancora più a sinistra, ecc. Chi riesce a piazzare il maggior numero di servizi nelle relative aree di servizio?

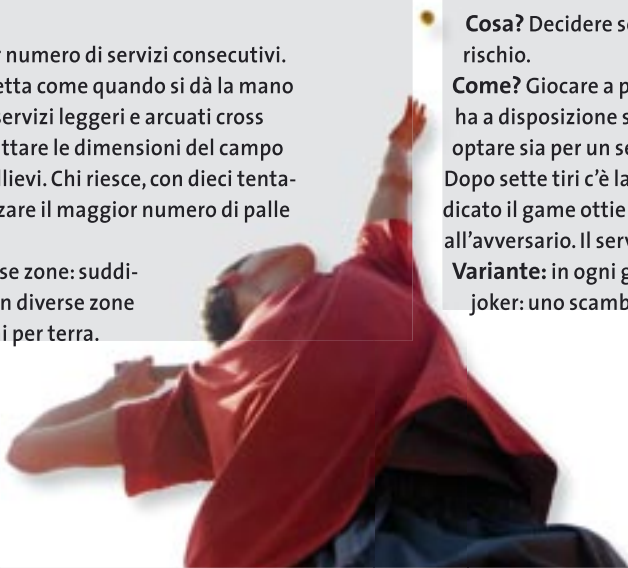
**Variante:** collocare dei bersagli (coni) per i servizi. Chi riesce a colpire i coni seguendo una sequenza ben precisa?

#### Un «game» a sei

**Cosa?** Decidere se eseguire un servizio sicuro o a rischio.

**Come?** Giocare a punti uno contro uno. Ogni giocatore ha a disposizione sette servizi per vincere il game e può optare sia per un servizio sicuro che per uno a rischio. Dopo sette tiri c'è la verifica: se il giocatore si è aggiudicato il game ottiene un punto, altrimenti il punto va all'avversario. Il servizio passa poi all'altro giocatore.

**Variante:** in ogni game chi serve può avvalersi di un joker: uno scambio di palla che vale doppio.



### Avanzati

#### Rotazione

**Cosa?** Servire effettuando diverse rotazioni.

**Come?** Giocare a punti uno contro uno. È vietato servire due volte consecutive con la stessa rotazione. Scegliere fra: servizio slice (rotazione laterale), servizio twist (rotazione in avanti) o servizio diritto senza rotazione.

**Variante:** solo servizi e risposte ai servizi. Un ace vale tre punti, un servizio vincente due punti, un doppio fallo meno due punti, una risposta dell'avversario meno un punto. Chi ottiene il punteggio più alto dopo dieci servizi?

#### Una velocità a scale

**Cosa?** Servire con velocità diverse.

**Come?** I giocatori devono servire con cinque diversi gradi di velocità. La prima palla va servita lentamente, la seconda un po' più rapidamente, ecc. La quinta palla va invece servita il più velocemente possibile.

## Risposta al servizio –



### Game, set e partita

Per organizzare una buona lezione di tennis non bisogna perdere di vista i punti seguenti:

**Metodologia:** usa spesso il modello GAG e alterna gioco (globale) ad esercizi (analitico). Assegna molti compiti che permettono di fare delle esperienze contrastanti e prepara lezioni adatte agli allievi (a gruppi oppure un allenamento a postazioni). Fai spesso delle dimostrazioni concrete e fornisci spiegazioni con l'ausilio di immagini e metafore.

**Posizione:** quando si gioca sulla linea di fondo campo bisognerebbe posizionarsi lontano dal punto d'impatto della palla (spesso i principianti sono troppo vicini a questa zona). La miglior posizione è la bisettrice dell'angolo della probabile traiettoria che percorrerà la palla avversaria.

**Punti d'impatto:** la palla può essere colpita dopo essere rimbalzata una volta al suolo sia in elevazione (difficile), che nel punto più alto oppure mentre ricade (semplice). Ai principianti si consiglia di giocare la palla mentre ricade, ciò che permette loro di guadagnare tempo per valutarne la traiettoria.

Per rispondere bene e in modo preciso ai servizi è necessario molto esercizio. E i giochi che vi proponiamo su queste due pagine sono il metodo ideale.

#### Base

### Acchiappapalline

**Cosa?** Valutare le traiettorie e prendere le palle con un cono.

**Come?** Il docente o un compagno lanciano le palle al giocatore, il quale cerca di prenderle con un cono dopo un rimbalzo a terra. Passare le palle alternando lanci veloci o lenti, alti o bassi, a sinistra e a destra, corti o lunghi, sopra la testa o dal basso. Chi riesce a prendere più palline?

**Variante:** prendere la palla nei diversi punti d'impatto, a seconda di quanto dice il lanciatore. 1 = in elevazione, 2 = nel punto più alto, 3 = mentre ricade.

### Reazione fulminea

**Cosa?** Reagire velocemente e rispondere al servizio in modo corretto.

**Come?** Posizionarsi in piedi, con la schiena rivolta al lanciatore. Ad un segnale (fischio, grido, ...) girarsi e prendere la palla in un certo modo (definito in precedenza) oppure rispondere mandando la palla verso un bersaglio contrassegnato.

#### Principianti

### Dare il massimo

**Cosa?** Eseguire correttamente il maggior numero di risposte.

**Come?** Raccogliere il maggior numero di punti con dieci risposte a disposizione. Punteggio: se la palla atterra nel campo da singolare si ottiene un punto, oltre la linea del servizio si contano due punti, mentre se la palla va fuori o a rete viene sottratto un punto.

### Sono qui!

**Cosa?** Osservare l'avversario e rispondere in zone libere.

**Come?** Dopo il servizio, chi lo ha eseguito si sposta sul lato destro o sinistro del campo. Chi riceve osserva i movimenti dell'avversario e piazza la sua risposta dall'altra parte fra la linea del servizio e quella di fondo campo. Chi esegue il maggior numero di colpi validi avendo dieci tentativi a disposizione?

**Variante:** se chi serve avanza verso la rete, la pallina viene giocata sui piedi o con un pallonetto.

## veloce e sicura

### Avanzati

#### Il minimalista

**Cosa?** Rispondere al servizio piazzando la palla su un bersaglio posto sulla linea di fondo campo.

**Come?** Contrassegnare diverse zone davanti alla linea di fondo campo. Il compito di chi risponde al servizio è di ottenere sette punti con il minor numero di risposte. Punteggio: bersaglio piccolo (piramide di palline) vale tre punti; bersaglio medio (cerchi) due punti; bersaglio grande (area fra la linea di servizio e quella di fondo campo) un solo punto. Le palle che cadono al di fuori di queste zone non contano nulla.

#### Risposta mordace

**Cosa?** Attaccare su un servizio effettuato con una rotazione.

**Come?** Giocare a punti uno contro uno. Dopo il servizio, il giocatore che risponde attacca sempre a rete. Una volta ottenuti tre punti consecutivi ci si scambia di ruolo.

### Buoni giocatori

#### Un tie-break da brivido

**Cosa?** Rispondere a servizi difficili.

**Come?** Giocare un tie-break uno contro uno. scambio: servizio e risposta al servizio. Chi serve più possibile la sua tecnica. Se l'avversario riesce a servizio guadagna un punto. Idem se chi serve mette a un servizio vincente. Scambio di ruoli dopo il tie-break.

**Variante:** tutte le palle di risposta ai servizi devono atterrare fra la linea del servizio e quella di fondo campo.

#### Chi vuol essere vincitore?

**Cosa?** Eseguire un punto vincente.

**Come?** Giocare uno contro uno diversi game o un tie-break. Tre punti se chi serve non riesce a colpire la palla di risposta. Tutti gli altri scambi ne valgono uno.

Due colpi per ogni  
deve variare il  
rispondere al  
segno un ace o

### Abbonamento a «mobile»

#### Sconti permanenti

Le società sportive e le scuole beneficiano di uno sconto speciale sull'abbonamento a «mobile».

A partire da 5 sottoscrizioni ogni singolo abbonamento costa 37 franchi (invece di Fr. 42.-) a condizione che tutte le riviste possano essere spedite ad un unico indirizzo. La spedizione delle riviste a più indirizzi implica un aumento del prezzo dell'abbonamento singolo a 38,50 franchi. La città di Winterthur nonché la Società di ginnastica di Mellingen hanno già approfittato di questa offerta. Chi saranno i prossimi?

Per informazioni e ordinazioni:  
[mobile@baspo.admin.ch](mailto:mobile@baspo.admin.ch)



## Da fondo campo – eseguire i co

I colpi sulla linea di fondo campo sono la base del gioco del tennis. Vale dunque la pena acquisire la tecnica giusta.

### Base

#### Equilibristi

**Cosa?** Tenere in equilibrio la palla sulla racchetta in condizioni difficili.

**Come?** I giocatori si sparpagliano sulla linea di metà campo, tenendo in equilibrio una palla sulla loro racchetta. Un cacciatore cerca di toccare un giocatore (si può correre soltanto in avanti o lungo la linea e la rete). Chi viene toccato, si allontana dalla linea o perde la palla diventa cacciatore.

**Variante:** tutti, tranne il cacciatore, devono tenere in equilibrio diverse palle sulla loro racchetta.

#### Sicuri e precisi

**Cosa?** Controllare la palla.

**Come?** Sparpagliare per terra diversi cerchi o giornali. Ogni giocatore si esercita da solo lanciando in alto la palla (dai due ai tre metri di altezza) cercando di farla atterrare in una delle zone contrassegnate, poi la gioca direttamente nel cerchio successivo. Eseguire l'esercizio con la mano sinistra, destra, con entrambe le mani, in diritto e in rovescio. Chi riesce ad eseguire il maggior numero di colpi consecutivi?

**Variante:** chi riesce a piazzare più velocemente la palla in ogni cerchio?



#### Principianti

#### Metà giornale

**Cosa?** Migliorare la mira.

**Come?** Due giocatori si lanciano la palla sopra la rete. Ognuno di loro ha davanti a sé una doppia pagina di giornale posata a terra. Se la palla colpisce il giornale, quest'ultimo viene piegato a metà. Chi riesce a colpire più volte il giornale dell'avversario e si ritrova anche con la pagina più piccola?

#### Lontano dalla rete

**Cosa?** Sperimentare il gioco distanti dalla rete.

**Come?** Due ragazzi giocano tenendosi, inizialmente, ad un metro di distanza dalla rete. Dopo ogni colpo arretrano di un passo per aumentare la distanza che li separa dalla rete. Giunti ad un punto predefinito, ritornano passo dopo passo vicino alla rete.

**Variante:** i giocatori collocano un cerchio davanti ai loro piedi (vicino alla rete). Quando entrambi i giocatori colpiscono il cerchio che sta dall'altra parte, lo spostano all'indietro (distanza: un cerchio). Anche uno contro uno. Se un giocatore colpisce il cerchio avversario sposta il suo all'indietro. Chi arriva per primo alla linea di servizio e di nuovo al punto di partenza?



## Ipi più svariati



### Lancio e distribuzione

Riuscire a distribuire bene la palla dipende dalla capacità a rispondere ai servizi. Qualche consiglio utile:

- Se sei destrorso disponi il cesto alla tua sinistra.
- Prendi in mano tre o quattro palle per evitare interruzioni del ritmo e giocare direttamente. In questo modo puoi essere più preciso nella distribuzione.
- Non optare per impugnature estreme. Il rischio di dare eccessivo effetto alla palla è troppo grande e per gli allievi palle del genere sono troppo difficili. Di solito le palle con una leggera rotazione all'indietro sono più facili da giocare.
- Con i principianti, avvicinarti alla rete e inizialmente lancia lentamente e in modo più preciso, poi aumenta il ritmo.
- Non lanciare sempre dalla stessa posizione e gioca palline con traiettorie adeguate.
- Per i principianti è molto più facile lanciare con la mano che con la racchetta.
- Scegli il tipo di lancio in base agli obiettivi tattici dei giocatori ed insegna loro ad adattarsi alle diverse situazioni.

### Avanzati

#### Il ventaglio

**Cosa?** Migliorare il gioco angolato.

**Come?** Giocare in coppia. Eseguire solo passaggi diagonali di diritto o di rovescio. Inizialmente, lanciare in linea retta da metà campo. Dopo ogni colpo aumentare l'apertura dell'angolo e cercare di piazzare la palla sempre più verso l'esterno. Una volta giunti a bordo campo, «richiudere» il ventaglio fino a metà campo.

**Variante:** gioco a punti. Dalla parte del diritto giocare solo di diritto e dalla parte del rovescio solo di rovescio. Chi commette un errore oppure gioca la palla dalla parte sbagliata perde un punto. Un punto diretto con una palla angolata vale doppio.

#### Ad ognuno il suo

**Cosa?** Assimilare il cambiamento di direzione.

**Come?** Due giocatori si posizionano uno di fronte all'altro. Uno gioca solo in diagonale, l'altro lungo la linea.

**Variante:** colpire la palla soltanto con rotazioni in avanti o indietro.

### Buoni giocatori

#### Zona proibita

**Cosa?** Piazzare le palle in modo consapevole.

**Come?** Due giocatori giocano insieme o uno contro l'altro a punti. Disegnare un rettangolo al centro di una metà campo. In questa zona circoscritta la palla non deve cadere. Adattare le dimensioni del rettangolo al livello dei giocatori.

**Variante:** disegnare un rettangolo su ogni metà campo. La palla non deve entrare in nessuna delle due figure geometriche.

#### Varianti a gogo

**Cosa?** Rompere il ritmo dell'avversario con delle variazioni.

**Come?** Gioco a punti uno contro uno. Disturbare il ritmo dell'avversario con palle rapide o lente, lunghe o corte, alte o basse, con molte o poche rotazioni oppure con un angolo piccolo o grande.

**Variante:** solo uno dei due giocatori deve assolvere questo compito, l'altro gioca «normalmente».

## Gioco a rete – la miglior difesa

Sono le volée precise, le potenti schiacciate e le incredibili demi-volée a fare del tennis un gioco appassionante. L'attacco a rete esige però molta abilità.

### La tattica giusta premia

L'immagine del semaforo è molto utile per apprendere il principio di gioco «rosso – giallo – verde» e può essere utilizzata sia con i bambini che con i ragazzi.

- Il rosso significa: difenditi, gioca palle lente (traiettoria molto incurvata) e cerca di guadagnare tempo!
- Il giallo significa: costruisci il tuo gioco e gioca una palla lunga, veloce o ben piazzata!
- Il verde significa: costruisci il tuo gioco e piazza la palla per conquistare il punto, oppure gioca in modo tale da indurre all'errore il tuo avversario!

Con il tempo, i progressi individuali portano a soppesare le situazioni in altro modo. I principianti, ad esempio, valutano e affrontano le situazioni diversamente rispetto ai buoni giocatori.



### Base

#### Il miglior acchiappapalle

**Cosa?** Sperimentare le traiettorie delle volée e delle schiacciate.

**Come?** Un compagno lancia le palle ad un giocatore a rete, il quale cerca di prenderle con un cono di demarcazione quando ancora stanno in aria. Il lanciatore alterna il modo di lanciare: palla veloce o lenta, alta o bassa, corta o lunga. Chi riesce a prendere il maggior numero di palle?

#### Tiro al bersaglio

**Cosa?** Imparare a colpire le volée e gli smash al centro della racchetta.

**Come?** La racchetta diventa il cerchio di un bersaglio. I giocatori devono immaginarsi che al centro della racchetta si trovi un cerchio rosso attorniato da altri cerchi neri o bianchi. L'obiettivo è di colpire sempre il cerchio rosso. Chi riesce a farlo cinque volte di seguito?

**Variante:** per facilitare il compito, disegnare il cerchio rosso sulla racchetta.



## a è l'attacco



### Principianti

#### La sequenza vincente

**Cosa?** Eseguire senza errori la sequenza volée – smash.  
**Come?** Si gioca in coppia. Al giocatore a rete il compagno lancia sempre quattro volée seguite da una schiacciata. Quante volte i due riescono ad eseguire questa sequenza senza commettere errori?

**Variante:** scegliere un'altra sequenza. Per facilitare il compito si può giocare ogni volta una nuova palla.

#### Attacco a punti

**Cosa?** Attacchi semplificati e gioco a punti.

**Come?** Un giocatore serve la palla dal basso da dietro la linea di servizio e attacca cercando di segnare un punto al compagno.

**Variante:** il giocatore lancia la palla all'attaccante sulla linea di servizio, il quale poi attacca e scende a rete.

### Avanzati

#### Colpi al volo precisi

**Cosa?** Piazzare le volée in una precisa direzione.

**Come?** Un cono di demarcazione collocato vicino alla rete indica all'attaccante la direzione che deve prendere la sua volée (cross corto o lunga longline). Due giocatori giocano l'uno contro l'altro a punti. A quale distanza dal cono l'attaccante riesce a piazzare la sua palla?

**Variante:** contrassegnare diverse zone.

#### Corti ma pungenti

**Cosa?** Attaccare servendosi di una palla corta.

**Come?** Due giocatori iniziano a lanciarsi la palla da fondo campo. Quando una palla atterra prima della linea di servizio bisogna giocare una palla d'attacco. Dopo l'attacco si gioca il punto.

### Buoni giocatori

#### Attacco al rovescio

**Cosa?** Attaccare sul rovescio dell'avversario.

**Come?** Due giocatori si lanciano la palla da fondo campo. Si ottiene un punto soltanto con un attacco a rete. L'avversario va attaccato sul suo rovescio con uno smash di rovescio o un topspin veloce.

**Variante:** attaccare con una smorzata; se un giocatore esegue una smorzata che va a finire a rete il punto resta aperto.

#### Servizio con volée

**Cosa?** Attaccare a rete direttamente con il servizio.

**Come?** Si gioca a punti. Direttiva: dopo il primo servizio, chi serve deve attaccare.

**Variante:** attaccare anche dopo il secondo servizio. Un punto guadagnato con una volée o una schiacciata vale doppio.

## Il passante – un colpo di fortuna

Chi sa leggere correttamente il gioco avversario è pronto a tutto. Anche ad affrontare un attacco a rete, a cui bisogna rispondere con un passante.



### Base

#### **Sandwich**

**Cosa?** Giocare passanti all'avversario.

**Come?** Tre giocatori si dispongono su una linea. I due che si trovano all'esterno giocano un passante al giocatore che sta al centro, in modo tale che quest'ultimo non riesca a colpire né a toccare la palla. Valgono solo passaggi che non superano la lunghezza del braccio (i lob sono vietati).

#### **Il portiere**

**Cosa?** Passare delle palle ad un partner.

**Come?** Un giocatore si dispone in porta e lancia una softball al compagno. Questi cerca di rimandarla in porta, dopo un rimbalzo a terra, con un dritto o un rovescio. Si può giocare sia con la racchetta che con le mani.

### Principianti

#### **Sono ancora qui**

**Cosa?** Osservare l'attaccante e giocare un passante.

**Come?** Due giocatori si dispongono sul campo. Il docente si posiziona leggermente all'esterno del campo e lancia delle palle corte al giocatore A, in modo tale che quest'ultimo possa attaccare e costringere l'avversario (B) a scendere a rete. Dopo aver giocato una palla d'attacco, A si sposta a sinistra o a destra. Nel frattempo, B osserva i movimenti di A e gioca un passante lungo la zona libera. Chi risulta il migliore in campo dopo 10 passanti?

#### **Sopra il compagno**

**Cosa?** Giocare dei lob a rete sopra il compagno.

**Come?** Un giocatore si trova a rete e l'altro a fondo campo. Il primo lancia una palla facile, mentre il secondo cerca di ribatterla con un lob. La palla deve atterrare fra la linea di servizio e la linea di fondo campo. Chi riesce ad eseguire il maggior numero di colpi in tre minuti?



## Più facile o più difficile

Può succedere che l'esercizio proposto ai giocatori risulti troppo facile o troppo difficile e in ambedue i casi noioso. Per questo, gli esercizi possono essere modificati in diversi modi:

### Adattamenti relativi allo spazio

- Ridurre o ampliare il terreno di gioco.
- Adattare l'altezza della rete usando una corda.
- Scegliere individualmente le dimensioni del bersaglio.

### Adattamenti relativi alle regole

- Cambiare il modo di contare i punti, prevedere degli handicap.
- Concedere una sola palla di servizio.
- Utilizzare dei colpi di controllo.

### Adattamenti relativi al materiale

- Usare palline più morbide, più leggere o più grandi.
- Giocare con racchette più leggere.

### Adattamenti relativi alla distribuzione delle palle

- Prevedere sia lancio che distribuzione delle palle.
- Adattare e variare la cadenza.
- Adattare e variare velocità, altezza e direzione.

Se si facilita o, al contrario, si rende più difficile il gioco, l'importante è che l'idea di base sia sempre riconoscibile e da vivere.

## Avanzati

### Set vincenti

**Cosa?** Piazzare il passante con un rovescio o un dritto, cross o longline.

**Come?** Un giocatore attacca dieci volte di fila durante uno scambio. Il passante va piazzato con cross corto o longline lunga. Chi vince il maggior numero di set con passanti corretti?

### Una risposta in volée

**Cosa?** Migliorare la risposta sotto forma di passante.

**Come?** Uno contro uno, 12 punti a disposizione. Il giocatore A sferra un attacco dopo ogni servizio e deve segnare il punto a rete. Il giocatore B cerca di giocare un passante. Un passante imprendibile vale tre punti, una volée riuscita due, tutto il resto un solo punto.

## Buoni giocatori

### Centrare con un lob

**Cosa?** Raggiungere con un lob l'avversario che attacca a rete.

**Come?** Gioco uno contro uno a punti. Raggiungere con un lob l'avversario che attacca vale tre punti. Chi riesce a raggiungere per primo dieci punti?

### Il migliore di cinque

**Cosa?** Riuscire dei passanti contro un avversario che attacca.

**Come?** Uno contro uno, ogni set inizia sul 4:4. Obiettivo: attirare il più spesso possibile a rete l'avversario con delle palle corte, eseguendo poi un passante imprendibile. Ogni passante riuscito vale due punti. Chi riesce a vincere per primo tre set?

## Una palestra a postazioni

### Per saperne di più

- Capire ed insegnare il tennis. Manuale G+S. Macolin, UFSPO 2002.
- Tennis – Insegnare ai principianti. Manuale G+S. Macolin, UFSPO 2002.
- Brechbühl, J.: Tennis von A bis Y. 2000. Per ordinazioni rivolgersi al Segretariato dell'Associazione svizzera dei maestri di tennis, 01 809 44 00 oppure info@swiss-pro.ch.
- www.gioventuesport.ch: informazioni sulla disciplina del tennis G+S e scaricamento dell'opuscolo «Forme di tornei» e del quaderno di allenamento G+S.
- www.myTennis.ch: homepage di Swiss Tennis con una serie di proposte sotto forma di aiuti pratici in formato A6. Per ordinazioni: Swiss Tennis, 032 344 07 07 oppure administration@swisstennis.com.

Il tennis è una disciplina adatta anche per le lezioni di educazione fisica a scuola. Oltre che su esercizi di «base» e per «principianti», si può anche optare per un percorso a postazioni da effettuare in coppia.

1. Lanciare la palla in alto da due fino a tre metri d'altezza (sinistra, destra o con entrambe le mani) e giocarla il maggior numero di volte possibile dentro un cerchio.
2. In coppia, giocare palle alte oltre una linea. Davanti ad ogni giocatore viene steso un giornale che viene piegato dopo essere stato colpito. Chi vanta il giornale di dimensioni più piccole?
3. Collocare una piramide di palline (o qualcosa di simile) su un cassone. Chi riesce a colpirla il maggior numero di volte con un dritto, un rovescio, un servizio o un lancio con la mano? Dopo ogni colpo aumentare la distanza.
4. Quante volte consecutive un allievo riesce a lanciare la palla contro la parete utilizzando un rovescio, dritto, demi-volée, schiacciata? La palla deve sempre fare un rimbalzo.
5. Giocare in doppio. Ogni coppia ha a disposizione una sola racchetta, che viene passata al compagno dopo ogni colpo.
6. Uno contro uno. Quale coppia riesce gli scambi più lunghi senza commettere errori?
7. Utilizzare un cassone come porta. Il portiere lancia una softball dal basso al compagno, il quale cerca di farla entrare in porta con un dritto o un rovescio.
8. Prendere la palla ancora in volo e giocarla ancora verso l'alto (dritto, rovescio con o senza rotazione) effettuando un percorso ad ostacoli.
9. Piccoli giochi di destrezza con una racchetta e una pallina. Esempio: lanciare in alto la palla usando dapprima la superficie cordata della racchetta e poi il bordo.
10. Un giocatore lancia le palle a distanze diverse e il compagno deve prenderle con un cono di demarcazione.
11. Chi riesce a far rotolare una palla in un determinato bersaglio? Chi riesce a lanciare una palla (usando la racchetta) in un canestro?
12. Due giocatori si posizionano uno di fronte all'altro tenendosi per mano (sinistra). Nella mano destra hanno entrambi una racchetta su cui tengono in equilibrio una palla. Con la mano sinistra cercano di far perdere l'equilibrio al compagno e far cadere la sua palla a terra.
13. Giocolare e saltare la corda: chi riesce, con o senza racchetta, a mantenere in aria il maggior numero di palle? Nel frattempo, il compagno salta la corda.
14. Due giocatori si posizionano uno di fronte all'altro su una panchina capovolta, lanciandosi delle volée in aria o al suolo. Quale coppia effettua il maggior numero di scambi senza cadere dalla panchina?



## Giocare seriamente

Su questa pagina presentiamo dei test adatti per i quattro livelli di gioco di «kidstennis» suddivisi in quattro ambiti: «traiettorie e tattica», «tecnica», «situazioni di gioco» e «condizione».



### Tattica (Livello rosso)

Il monitore lancia dieci palle al bambino una volta a sinistra e una volta a destra con una traiettoria incurvata. Il bambino deve prendere le palle con un cono dopo un rimbalzo a terra. Dopo ogni palla presa bisogna ritornare in mezzo al campo.  
**Valutazione:** otto delle dieci palle devono essere prese con il cono. Tre tentativi di dieci lanci ognuno.

### Condizione (Livello arancio)

Saltare con la corda:

1. Esercizio: 50 salti consecutivi; saltare in modo alternato a sinistra e a destra.
2. Esercizio: quattro salti a gambe unite, seguiti da altri quattro salti a gambe unite con un saltello intermedio. Senza interrompere la sequenza passare a tre salti a gambe unite, seguiti da altri tre a gambe unite con un saltello intermedio.

**Valutazione:** tre tentativi per ogni esercizio. Viene concesso un solo errore per tentativo.

### Situazioni di gioco (Livello verde)

Su un terreno di gioco verde (accorciato sulla lunghezza), due giocatori si lanciano la palla. Le cinque situazioni di gioco base (v. pagina 4) non devono mai mancare.

**Valutazione:** adattamento alla situazione, poche interruzioni di gioco, creatività.

### Tecnica (Livello grigio)

L'allenatore gioca delle palle da fondo campo in modo tale che il giocatore possa eseguire delle smorzate, delle demi-volée, delle volée smorzate, degli smash saltati e degli smash di rovescio e piazzare la palla in zone ben definite.

**Valutazione ed esecuzione:** caratteristiche tecniche e semplici sequenze di movimento, tempismo e ritmo.

**Valutazione dei risultati:** le palle fermate devono atterrare sistematicamente dietro la rete in una zona di tre metri di larghezza. Le altre palle vanno giocate fra la linea di servizio e quella di fondo campo.

L'intera serie di test può essere richiesta al sito [www.myTennis.ch/kidstennis](http://www.myTennis.ch/kidstennis)

# Osservatorio privilegiato



# mobile

La rivista di educazione fisica e sport

## Numeri singoli

Numero	Dossier monotematico	Inseri pratici
1/05	Quotidianità in movimento	1. La forza del rafforzamento 2. Unihockey
2/05	Orientamento	3. Tennis 4. Lanci
3/05	Acqua	5. Giochi in acqua 6. Allenamento intermittente
4/05	Adolescenza	7. Tchoukball 8. Da definire
5/05	Stili di direzione	9. Sport sulla neve 10. Palle e palloni
6/05	Partecipazione	11. Anelli oscillanti 12. Motricità sensoriale

Ordinazione di numeri singoli, incluso inserto pratico a Fr. 10.-/€ 7,50 (+ Porto):

Numero:	Tema:	Copie:
Numero:	Tema:	Copie:
Numero:	Tema:	Copie:

Ordinazione inserto pratico a Fr. 5.- / € 3,50 (+Porto). Quantitativo minimo: 2 inserti; i numeri singoli vengono forniti con la rivista:

Numero:	Tema:	Copie:
Numero:	Tema:	Copie:
Numero:	Tema:	Copie:

## Ordinazione

### Abbonamento

Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» e aderire al mobileclub (Svizzera: Fr. 57.-/Esteri: € 46.-)

Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» (Svizzera: Fr. 42.-/Esteri: € 31.-)

Desidero un abbonamento di prova (3 numeri per Fr. 20.-/€ 14.-)

italiano

francese

tedesco

Nome e cognome: \_\_\_\_\_

Indirizzo: \_\_\_\_\_

NPA/Località: \_\_\_\_\_

Telefono: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Data e firma: \_\_\_\_\_

Inviare per posta o via fax a: Redazione «mobile», UFSPO, CH-2532 Macolin, fax 032 327 64 78, www.mobile-sport.ch