

# Tennis

**Il tennis per i bambini si gioca con campi, palle, racchette e regole adattate. I bambini devono divertirsi durante gli scambi.**

## I tre livelli

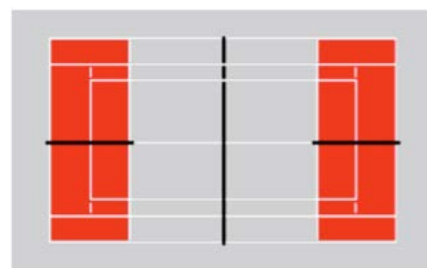
Il tennis per i bambini si gioca su tre livelli, a seconda dell'età e delle capacità:

- Materiale adattato: racchette corte e palline lente.
- Campo da gioco adattato.

Questi adattamenti corrispondono a tre livelli: rosso (livello 3), arancione (livello 2) e verde (livello 1).

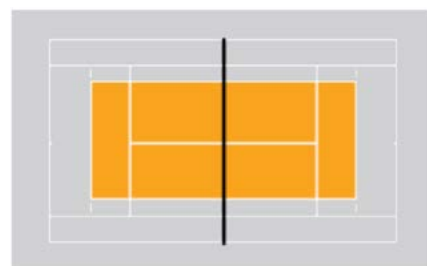
### Livello rosso

- Il campo rosso misura 12 x 6m. La rete è posta a un'altezza di 80 cm.
- Le palle rosse (livello 3) hanno una pressione ridotta del 75 % e un diametro più grande rispetto alle palle ufficiali.
- La racchetta è lunga da 43 a 58 cm, a seconda del grado di sviluppo del bambino. Una racchetta normale per un adulto misura 68,5 cm.



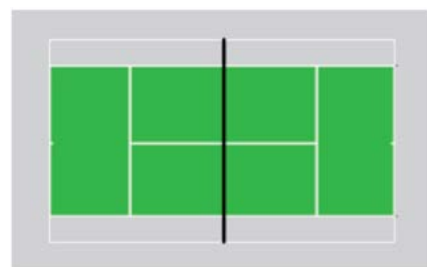
### Livello arancione

- Il campo arancione misura circa 18 x 8 m (tre quarti del campo normale). La rete è posta a un'altezza di 80 cm.
- Le palle arancioni (livello 2) hanno una pressione ridotta del 50 % rispetto a quelle ufficiali.
- La racchetta misura da 58 a 63 cm, a seconda del grado di sviluppo del bambino.



### Livello verde

- Il campo verde corrisponde al campo da tennis «normale».
- Le palle verdi (livello 1) hanno una pressione ridotta del 25 % rispetto a quelle normali.
- La racchetta misura da 63 a 66 cm, a seconda del grado di sviluppo del bambino.



## Regole del gioco

### Vinco uno scambio quando

- la palla rimbalza due volte dall'altra parte della rete;
- il mio avversario manda la palla fuori o in rete;
- il mio avversario tocca la palla con una parte del corpo;
- il mio avversario tocca la rete quando lo scambio è in corso.

### Il servizio...

- viene effettuato dietro la linea di fondo;
- deve essere tirato in diagonale e la palla deve rimbalzare nell'area di servizio dell'avversario;
- avviene da destra a sinistra per il primo punto, poi da sinistra a destra e così via, sino alla fine della partita;
- cambia dopo ogni game.

### Giocare al livello rosso

In questo livello le regole possono essere adattate! Esempi:

- **Punteggio:** invece di contare i punti come nel tennis, si può optare per la forma semplificata «1, 2, 3 ecc.». I bambini giocano, ad esempio, fino a 10, 15 o 21 punti.
- **Inizio del gioco.** Il servizio può essere effettuato colpendo la palla dal basso o lanciandola con la mano. L'area di servizio può essere ingrandita.
- **Altri esempi di regole semplificate** affinché anche i bambini con poca esperienza possano giocare delle partitelle:
  - Aumentare il numero di rimbalzi permessi (invece di 1 solo rimbalzo, 2 o più).
  - Aumentare il numero di contatti palla-racchetta permessi prima di tirare la palla.

Per il livello rosso, i tornei possono durare da 1 ora a un massimo di 4-6 ore.

### Giocare al livello arancione

A questo livello i bambini devono imparare le regole normali del tennis, in particolare il sistema di punteggio (cfr. [Regole del gioco di Swiss Tennis](#), pagg. 7-8, in tedesco).

- 15 – 30 – 40 – game – set – match;
- La regola del vantaggio quando si è sul 40/40;
- La regola del tie break quando si è sul 6-6 in un set.

Per il livello arancione, i tornei devono durare al massimo 4-6 ore.

→ [Regole del gioco di Swiss Tennis](#) (pdf in tedesco)

## Tornei

Per i livelli rosso e arancione si possono utilizzare forme di torneo adattate. Nell'area download di [www.kidstennis.ch](http://www.kidstennis.ch) sono disponibili diversi esempi (in tedesco).

→ [Organiser's Handbook: tornei kids tennis](#) (pdf in tedesco)

## Sicurezza

→ [Promemoria prevenzione degli infortuni nel tennis](#) (pdf)