mobilesport.ch

09 | 2016

Giochi di rinvio con bambini

Tema del mese – Sommario

Concetto per lo sport dei bambini G+S 2
Imparare giocando – insegnare a giocare 4
Esercizi
- Le basi – forme di gioco 4×4 6
- Giochi introduttivi 14
- Badminton 18
- Squash 22
- Tennis 26
- Tennis tavolo 29

Test 32
Gare e tornei 35
Informazioni 36

Categorie

- Età: 5-12 anni
- Livello scolastico: dal 2° al 9° anno di scolarizzazione (Harmos)
- Livello di capacità: principianti e avanzati
- Livello di apprendimento: acquisire, applicare

Chi da bambino non ha mai sperimentato il fascino dei rapidi scambi col volano nel giardino o dei giri attorno al tavolo da tennis tavolo del quartiere? E chi non si è mai lasciato entusiasmare dal gioco virtuoso ed atletico di stelle del tennis come Roger Federer? I giochi di rinvio sono ideali per allenare la coordinazione, la condizione fisica, la concentrazione e la cooperazione.

I giochi di rinvio consistono nel tirare una palla (da tennis, tennis tavolo, squash, volano, indiaca, ecc.) nel campo dell'avversario, in modo tale che quest'ultimo non riesca a sua volta a rinviarla. Tipicamente, un gioco di rinvio è colpire una palla con la mano o con una racchetta, nulla a che vedere quindi con il «possesso palla». Questo rende i giochi di rinvio particolarmente interessanti da un punto di vista tecnico-tattico anche per i bambini.

Effettuare degli scambi negli sport di rinvio accompagna lo sviluppo dei giocatori da un punto di vista fisico e psichico e migliora le loro competenze di gioco. Inoltre, questi sport offrono un fantastico terreno d'apprendimento sociale. Si può giocare da soli, in doppio o in squadra, quasi sempre senza arbitro. In caso di situazioni controverse, bisogna perciò trovare un'intesa tutti assieme. Inoltre, non essendoci partite che finiscono in parità, questi sport rappresentano un ottimo apprendistato per gestire le emozioni suscitate dalla vittoria o dalla sconfitta.

Universale e multiforme

I contenuti di questo tema del mese si rivolgono sia ai monitori G+S sia agli insegnanti nelle scuole. Con alcuni piccoli adattamenti, possono però anche essere utilizzati dagli allenatori di società sportive. È l'obiettivo di questo documento che vuole mostrare la diversità dei giochi di rinvio. Oltre una trentina di questi giochi si pratica a livello agonistico. Delle invenzioni più recenti (headis o speedminton ad esempio) vanno ad aggiungersi a giochi tradizionali che risalgono ai tempi antici o al Medioevo (pallapugno, badminton).

La scelta di forme di gioco e di esercizi dunque è molto vasta: dai quattro classici giochi di rinvio – badminton, squash, tennis e tennis tavolo – ad altri come il Goba o lo Street Racket. I contenuti possono però essere facilmente applicati ad altri giochi di rinvio, adattando ad esempio la racchetta, le dimensioni del campo, la palla, il numero di giocatori o il sistema di punteggio.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Il concetto relativo ai giochi di rinvio nello sport per bambini G+S

Il concetto per i bambini relativo ai giochi di rinvio come badminton, squash, tennis e tennis tavolo si basa sugli elementi centrali dello Sport per i bambini di G+S, presentati nei tre fascicoli «Nozioni teoriche», «Esempi pratici» e «Giocare».

Ludico – Riprodurre situazioni di gioco – Adatto ai bambini

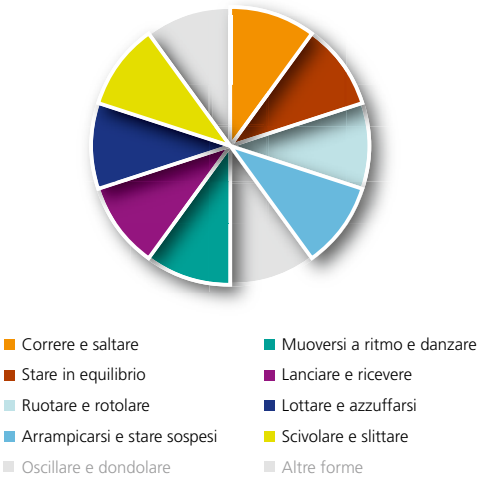
Per appagare il desiderio naturale di giocare dei bambini, si devono creare delle premesse per rendere l'apprendimento dei giochi di rinvio ludico e variato. Bisogna procedere gradualmente adattando gli esercizi alle capacità degli allievi e avvicinandoli progressivamente alla forma finale dei giochi di rinvio. È quindi importante tener conto dell'età, affinché tutti i bambini riescano a progredire, a soddisfare le esigenze fisiche e psichiche e, nel contempo, si divertano. Tutti i bambini devono muoversi ed essere attivi, è solo a questa condizione infatti che riusciranno a migliorare le loro competenze motorie. «Divertimento», «apprendimento», «prestazione»: se durante l'allenamento i bambini sperimentano questi tre elementi, l'obiettivo è raggiunto.

I quattro giochi di rinvio badminton, squash, tennis e tennis tavolo hanno molti elementi comuni. Queste tre tematiche sono centrali nello sport per i bambini:
- Incoraggiare la diversità
- Imparare a giocare
- Giocare

Variare

I giochi di rinvio sono esigenti sia da un punto di vista tecnico-tattico che fisico. Date queste premesse, l'allenamento e gli esercizi devono essere variati. Questa varietà è ancora più importante nell'ambito dello sport per i bambini, nel senso di uno sviluppo globale. Nel loro stadio iniziale, i giochi di rinvio classici sono il modo migliore per favorire questo sviluppo multiforme dei bambini, poiché i movimenti di base assumono una rilevanza più o meno grande.
- Lanciare, ricevere
- Correre, saltare
- Muoversi a ritmo
- Stare in equilibrio

Queste altre quattro forme di base del movimento non rivestono la stessa importanza in tutti i giochi di rinvio. Malgrado ciò, sono più o meno necessarie se si vuole riuscire a giocare senza alcuna difficoltà:
- Rotolare, fare capriole
- Arrampicarsi, stare sospesi
- Lottare, azzuffarsi
- Scivolare, silttare



Mezzi didattici
- ➜ Sport per i bambini G+S: Nozioni teoriche
- ➜ Sport per i bambini G+S: Esempi pratici
- ➜ Sport per i bambini G+S Giocare

© UFSPO

Imparare a giocare

Un aspetto fondamentale dell'allenamento è di riuscire a trasmettere in modo appropriato ai bambini le basi più importanti per i giochi di rinvio. Per imparare i movimenti, è necessario ripeterli costantemente. Per questo motivo, in tutti i giochi di rinvio, gran parte dell'allenamento si concentra sui movimenti, sui contatti con la palla e sui tiri. Tutto ciò richiede coordinazione tra occhi e mani, capacità di differenziazione e di valutazione della traiettoria, nonché la capacità di trovare il punto di impatto ideale della palla sulla racchetta.

Il repertorio tecnico si costruisce progressivamente con esercizi e forme di gioco variate. In questo ambito entrano in gioco quattro forme di movimento:

- Io gioco («Approccio con la cosa»)
- Io gioco con te («Approccio con il Tu cooperativo»)
- Io gioco contro di te («Approccio con il Tu competitivo»)
- Noi giochiamo contro di voi («Approccio con i compagni di squadra»)

In tutte le forme di approccio esistono dei compiti impegnativi destinati sia ai principianti sia agli avanzati, che non vanno tuttavia intesi come un seguito obbligatorio. Alle pagine 6-13 sono illustrate quattro forme di gioco sulle varie forme di approccio.

Giocare ai giochi di rinvio

In ogni lezione il gioco è centrale, anche quando i bambini hanno una scarsa dimestichezza coi movimenti che permettono di giocare alla forma finale di uno sport di rinvio. In questi casi vengono quindi utilizzate delle forme semplificate per consentire ai bambini di sperimentare il rapido cambiamento tra «assegnare un compito» e «risolvere un compito», tipici dei giochi di rinvio, e acquisire molta esperienza imparando anche a prendere le decisioni giuste.

Corso monitori G+S giochi di rinvio, Sport per i bambini

Viste le numerose somiglianze tra i diversi giochi di rinvio, nell'ambito dello Sport per i bambini G+S viene offerta una formazione di base generale. Ogni anno vengono organizzati diversi corsi destinati ai monitori G+S giochi di rinvio Sport per i bambini, che permettono di insegnare il badminton, lo squash, il tennis e il tennis tavolo in modo ottimale.

© UFSPO

Imparare giocando – insegnare a giocare

I bambini vogliono giocare. Gli insegnanti e i monitori devono quindi in primo luogo offrire condizioni quadro che permettano di soddisfare questo loro desiderio.

I giochi di rinvio sono molto esigenti per quanto concerne le capacità di coordinazione, visto e considerato che non esiste il concetto di possesso palla. Per i bambini devono quindi essere utilizzate forme semplificate, che permettano loro di rispettare le consegne. Una possibilità è di consentire agli allievi di prendere la palla o di spostare il gioco a terra, limitando così la terza dimensione del campo da gioco.

Giocare in modo adattato per i bambini

Tutti i bambini giocano, sono in movimento e vivono esperienze positive.

- Nessun tempo morto o tempi morti molto corti
- Rimanere in gioco piuttosto che essere eliminati
- Numerosi tocchi palla/colpi
- Favorire l'utilizzazione di entrambe le parti del corpo

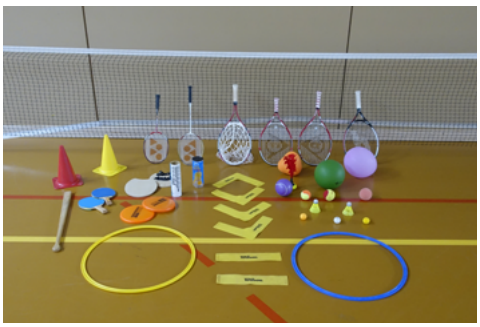
Trasmettere in modo adattato ai bambini

- Il gioco e il piacere del gioco sono centrali
- Lasciare spazio e tempo ai bambini affiché scoprano da soli i diversi strumenti di gioco
- Scegliere delle forme di gioco adattate alla capacità individuali.

Evoluzione: da…
1. far rotolare la palla (ridurre il campo da gioco a due dimensioni) a
2. lanciare/ricevere (tenere la palla) a
3. far rimbalzare/palleggiare (gioco di rinvio) e a
4. scambi in un gioco di rinvio

Materiale idoneo per i bambini

- Oggetti volanti dalle caratteristiche diverse – veloci o lenti, pesanti o leggeri – come palloncini, palloni da pallanuoto, palle di carta, pompon, footbag, indiaca, palloni soffici di grandezza diversa, palline da tennis, da squash, da tennis tavolo, volani, ecc.
- Racchette con manico corto o lungo (distanza tra la mano e il punto dove viene colpita la palla), con un piatto più o meno grande e una tensione più o meno forte.
- Attrezzi destinati alla ricezione



Evoluzione: da…
1. la mano come strumento per ricevere/racchetta a…
2. racchetta nella mano (ad esempio Goba) a…
3. racchette con manico corto (racchette per bambini o juniori) e poi a…
4. racchette di dimensioni normali.

Regole di gioco adatte ai bambini

Qui trovate le regole di gioco adattate:

- Badminton (pdf)
- Squash (pdf)
- Tennis (pdf)
- Tennis tavolo (pdf)

© UFSPO

Le basi – forme di gioco 4×4

Le forme di gioco descritte nelle pagine seguenti permettono di allenare le forme di movimento più importanti per i giochi di rinvio (in particolare lanciare/ricevere, correre/saltare, stare in equilibrio, muoversi a ritmo). Costituiscono la base per un ulteriore sviluppo delle capacità tattiche e di coordinazione necessarie per giocare con successo a badminton, squash, tennis e tennis tavolo. I bambini e i principianti che hanno poca dimestichezza coi movimenti nei giochi di rinvio, possono così essere introdotti a questi sport in maniera ludica. In queste forme di gioco bisogna prestare attenzione al fatto di allenare costantemente entrambi i lati del corpo. In altre parole bisogna prendere e lanciare la palla anche con la mano debole.

Giochi introduttivi Goba e Street Racket

Dei giochi come il Goba, lo Street Racket e il gioco Table Tennis X (TTX), tutti invenzioni svizzere, si prestano molto bene quali introduzioni ai giochi di rinvio. Alle pagine 10-13 si possono consultare le rispettive forme di gioco.

Nel Goba si fissa su ogni mano un'apposita racchetta. In questo modo non bisogna concentrarsi sul modo di tenere «correttamente» la racchetta. L'ambivalenza viene stimolata in maniera ottimale. Le racchette sono a buon mercato e possono anche essere fabbricate durante le lezioni di lavoro manuale e individualmente.

Anche lo Street Racket è di facile approccio. Si può giocare praticamente ovunque, senza nessuna infrastruttura. Questo sport è quindi adatto per i cortili delle scuole o le strade poco trafficate. Le regole semplici, le racchette grandi e le palle soffici garantiscono il divertimento sin dalle prime battute.

Il TTX è una forma semplificata e ludica del tennis tavolo, particolarmente adatta per il gioco all'esterno. Si gioca con delle racchette che danno vita a colpi con poco effetto e con palline leggermente più grandi e pesanti rispetto a quelle del tennis tavolo. Nella sua forma più semplice, il TTX si gioca addirittura con la mano e una pallina, ciò che consente di imparare le basi dei giochi di rinvio.

Maggiori informazioni
- ➜ Goba (pdf)
- ➜ Street Racket
- ➜ TTX Table Tennis X

© UFSPO

Le basi – forme di gioco 4 × 4

Le seguenti forme di gioco permettono di allenare le forme di movimento essenziali per i giochi di rinvio (lanciare/ricevere, correre/saltare, stare in equilibrio, muoversi a ritmo). Costituiscono la base per un ulteriore sviluppo delle capacità tattiche e di coordinazione necessarie per giocare con successo a badminton, squash, tennis e tennis tavolo.

Io gioco («Approccio con la cosa»)

Palla di gomma

Questo esercizio di base allena in particolare la coordinazione mani-occhi. Combinando i diversi elementi presentanti nelle varianti, si stimolano le capacità ritmiche.

Il giocatore lancia una palla in aria, la fa rimbalzare una volta poi la riprende. Ripetere diverse volte.

Varianti

- Lanciare la palla ad altezze diverse.
- Far rimbalzare la palla più volte.
- Saltare, in modo tale che i piedi tocchino terra quando la pallina rimbalza.
- Lanciare la palla, saltellare due volte sul piede sinistro e due volte su quello destro. Quando la palla rimbalza, atterrare sui due piedi.

Materiale: diverse palle che rimbalzano facilmente

Caccia all'uccello

Oltre alla coordinazione mani-occhi, questo forma di gioco favorisce la capacità di lanciare in maniera differenziata e di adattare la propria corsa alla traiettoria della palla.

Il giocatore lancia una palla in avanti, la rincorre, la fa rimbalzare una volta e la prende di nuovo.

Varianti

- Modificare la traiettoria dei lanci, ad esempio bassa o alta.
- Variare la tecnica di lancio (da sotto, da sopra la testa, ecc.).
- Al secondo rimbalzo, riprendere la palla con il piede.
- Non prendere la palla, ma fermarla con un'altra parte del corpo (piede, testa, glutei, ecc.).
- Chi riesce a lanciare la palla il più lontano possibile prendendola dopo il rimbalzo? Segnalare il record disponendo un cono, un volano o un cinesino.

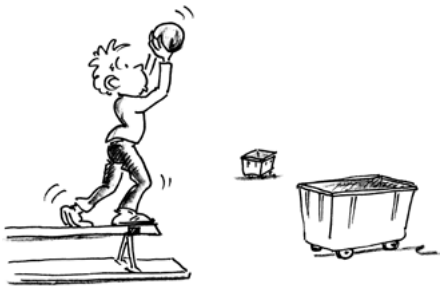
Osservazione: se la palla viene lanciata bassa e lontano, è necessaria una buona tecnica di corsa.

Sicurezza: tutti i giocatori lanciano e corrono nella stessa direzione.

Materiale: diverse palle che rimbalzano facilmente, ev. materiale per segnalare il record (volano, cono, cinesino, ecc.)

© UFSPO

Tirare a canestro



Utilizzando palle e canestri diversi, questo esercizio permette di allenare il tiro differenziato e migliora l'equilibrio, ad esempio utilizzando una panchina rovesciata.

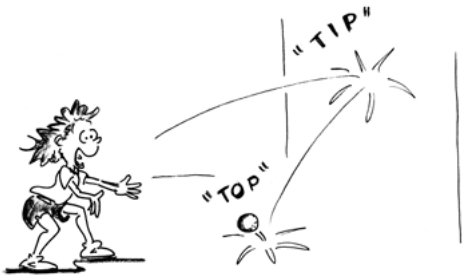
Il giocatore ha una palla, sale sulla panchina e lancia la palla in un carrello.

Varianti

- Spostarsi sulla panchina facendo rimbalzare la palla (a sinistra, a destra, sulla panchina, ecc.).
- Spostarsi di lato o all'indietro sulla panchina facendo rimbalzare la palla.
- Lanciare a occhi chiusi.
- Lanciare la palla contro la parete, in modo tale da poterla riprendere senza dover scendere dalla panchina.
- Lanciare la palla contro la parete, saltar giù dalla panchina e riprenderla.
- Invece di utilizzare una panchina, rimanere su una linea o una corda.

Materiale: diverse palle, una panchina o una corda, carrello, bersagli (ad esempio un cassone svedese senza la parte superiore, un grande secchio, una cassa, tappeti, ecc.)

Tip top



Questa forma di gioco è importante soprattutto per lo squash, il tennis tavolo e il tennis, perché richiedono una precisa valutazione della cosiddetta «seconda traiettoria» (come si comporta la palla dopo essere rimbalzata per terra?).

Un giocatore lancia la palla contro la parete; quando la palla tocca la parete grida «tip» e «top» quando la palla rimbalza per terra.

Varianti

- Cambiare la distanza dalla parete.
- Variare la tecnica di lancio (da sotto, sopra la testa, ecc.).
- La palla deve essere tirata dietro una linea («linea di tiro») e ripresa in una zona predefinita vicino alla parete («nel campo da gioco»).
- La palla deve essere tirata in un'area predefinita contro la parete (appendere dei cerchi, tracciare un'area con del nastro adesivo, ecc.).

Materiale: diverse palle che rimbalzano facilmente

© UFSPO

Io gioco con te («Approccio con il Tu cooperativo»)

La pantera a caccia

Questa forma di gioco è una base per i giochi di rinvio perché permette di allenare i lanci e le prese in movimento.

Due giocatori si posizionano uno di fronte all'altro a 3-4 metri di distanza, con in mano un oggetto per ricevere (racchetta con rete all'estremità, grosso cono, piccolo cesto, ecc.). Un giocatore ha una palla e la lancia al suo compagno, che deve prenderla con l'oggetto. Poi la passa a sua volta al compagno. Dopo qualche tentativo, cambiare la mano che tiene l'oggetto e la mano con cui si lancia.

Varianti

- La palla può rimbalzare per terra (una o più volte).
- La palla deve essere presa in aria.
- Cambiare la distanza tra i due giocatori.
- Variare la tecnica di lancio (da sotto, sopra la testa, ecc.).
- La palla deve rimbalzare in una zona predefinita ed essere ripresa in un'altra.
- Dopo ogni lancio i giocatori devono ritornare sempre in una determinata zona («tana della pantera») e ritornare per riprendere il passaggio seguente.

Materiale: diverse palle e oggetti per ricevere, demarcazioni per la zona di partenza (coni, cerchi, nastro adesivo, ecc.)

Fenicottero

Questo esercizio combina le forme di movimento «lanciare» e «prendere» con la corsa, mettendo a dura prova la capacità di equilibrio.

Due giocatori prendono posizione a circa 5 metri di distanza l'uno dall'altro. Un giocatore ha la palla e la lancia in alto. L'altro giocatore corre verso la palla e la prende, tenendosi su una sola gamba. Se riesce a rimanere stabile, grida «fenicottero» e lancia la palla a sua volta. Tocca ora all'altro giocatore correre verso la palla e prenderla stando su una sola gamba.

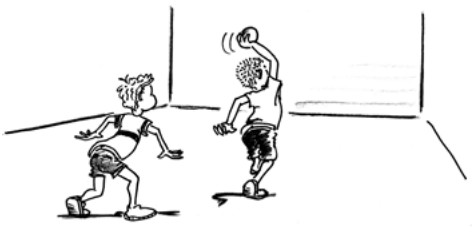
Varianti

- Prendere con entrambe le mani oppure solo con la sinistra o solo con la destra.
- La palla può rimbalzare per terra (una o più volte).
- Lanciare la palla verticalmente, verso il compagno o lontano dal compagno.
- Cambiare la distanza tra i due giocatori.
- Variare il lancio (da sotto, sopra la testa, ecc.).
- La palla deve rimbalzare in una zona predefinita.
- Entrambi i giocatori iniziano da una zona di partenza.
- Alzare la pallina con una racchetta.

Materiale: diverse palle, eventualmente diverse racchette, demarcazioni per la zona di partenza (coni, cerchi, nastri antiscivolo, ecc.)

© UFSPO

Palla muro



Questo esercizio a coppie si presta bene quale preparazione per la corsa e il lancio, nonché per migliorare l'abilità nel piazzare la palla.

Il giocatore A ha una palla e prende posizione a una distanza di due metri dalla parete, rivolgendo lo sguardo verso la parete. Il giocatore B è in agguato dietro il giocatore A. A lancia la palla sopra la testa, in modo tale che dopo aver rimbalzato contro la parete la palla passi sopra di lui. B fa rimbalzare la palla per terra e cerca di prenderla. Dopo 10 lanci cambiare i ruoli.

Varianti

- Prendere la palla con una mano o con entrambe le mani.
- Far rimbalzare la palla per terra più volte (passo lungo più ampio).
- Prendere la palla come in volée (direttamente in aria).
- Il giocatore B rinvia la palla con una racchetta, il giocatore A si gira e la prende con un passo lungo.
- Come nella forma di gioco «Tip top» gridare «tip» quando la palla rimbalza e «top» quando la si prende.
- Chi riesce a fare rimbalzare la palla il più lontano possibile dalla parete? (Il compagno deve sempre poterla prendere).

Materiale: diverse palle che rimbalzano, eventualmente diverse racchette

Contapassi

Questo gioco a due combina le forme di movimento «lanciare» e «prendere» con una corsa verso la palla. La capacità di ottimizzare la propria corsa valutando la traiettoria della palla è un elemento fondamentale nei giochi di rinvio.

Due giocatori prendono posizione uno di fronte all'altro. Un giocatore ha una palla, la lancia in alto e pronuncia ad alta voce un numero di passi (tra due e sei). Il secondo giocatore deve effettuare il numero di passi richiesto e prendere la palla dopo un rimbalzo.

Varianti

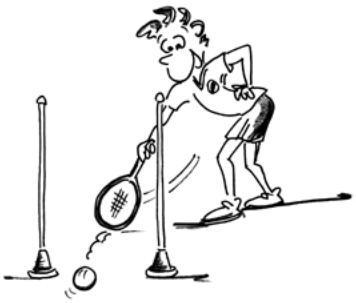
- Prendere con entrambe le mani, solo con la sinistra o solo con la destra.
- La palla deve essere presa prima del rimbalzo, rispettivamente può rimbalzare più volte.
- Tirare la palla in direzione del compagno o lontano dal compagno.
- La palla deve rimbalzare in una zona predefinita.
- Entrambi i giocatori iniziano da una zona di partenza.
- Alzare la pallina con una racchetta.
- Tre passi e lasciare rimbalzare una volta la palla. Quale squadra riesce ad assolvere questo compito? (Entrambi i giocatori devono riuscirci). Quale squadra riesce a inviare la palla il più lontano possibile e a prenderla? (A sta dietro B e lancia la palla sopra di lui).
- Chi riesce ad effettuare il maggior numero di passi prima di prendere la palla e prima che questa rimbalzi una seconda volta?

Materiale: diverse palle, eventualmente diverse racchette, demarcazioni per la zona di partenza (coni, cerchi, nastri antiscivolo, ecc.)

© UFSPO

Io gioco contro di te («Approccio con il Tu competitivo»)

Attraverso la porta



Questa forma di gioco fortemente semplificata permette di sviluppare il controllo della palla con la racchetta.

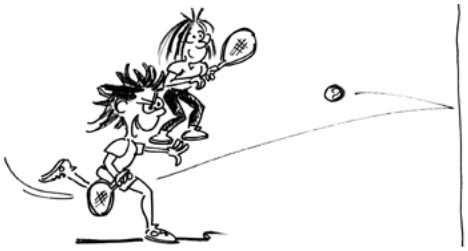
Due giocatori fanno rotolare una palla colpendola con una racchetta. La palla deve rimanere possibilmente a terra e deve attraversare una «porta» (elemento di un cassone svedese, 2 paletti, 2 coni, ecc.) che si trova tra i due giocatori. Se la palla non attraversa la «porta», l'avversario conquista un punto.

Varianti

- Far rotolare la palla con le mani.
- La palla può essere toccata con la racchetta solo due volte (o tre).
- La palla può essere toccata/colpita con la racchetta solo una volta.
- Ingrandire o rimpicciolire le «porte».
- Dietro i giocatori vi è una «porta» più grande (paletti o coni). Per segnare, la palla deve attraversare la «porta» e entrare nella porta situata dietro i giocatori.
- Non si può entrare in una zona predefinita davanti alla «porta».

Materiale: diverse palle, diverse racchette (sufficientemente solide), oggetti per contrassegnare la «porta» centrale e eventualmente la porta più grande (elementi di un cassone svedese, coni, paletti, ecc.)

Palla-muro



Questa forma di gioco classica può essere facilmente semplificata o resa più difficile in funzione del livello dei giocatori.

Due giocatori si passano la palla facendola rimbalzare contro la parete. Per segnare un punto, la palla deve essere giocata in modo tale che l'avversario non possa più giocarla. A seconda delle capacità dei giocatori, possono essere applicate regole diverse.

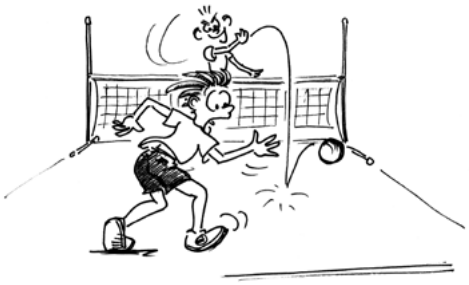
Varianti

- La palla può rimbalzare per terra più volte o una sola.
- La palla deve sempre essere giocata di volée.
- La palla può essere toccata due volte, ma la seconda deve sempre essere una volée.
- Sulla parete viene tracciato un bersaglio, nel quale deve essere giocata la palla.
- Tracciare per terra una «zona vietata»: ad esempio la palla non può rimbalzare in un'area situata fra zero e due metri dalla parete.
- I giocatori non possono penetrare in una «zona vietata».

Materiale: palle che rimbalzano in modo diverso, diverse racchette, materiale per contrassegnare la «zona vietata» e il bersaglio sul muro (linee già presenti, corde, coni, nastro adesivo, ecc.)

© UFSPO

Palla-rete



Con questa forma di gioco, i giocatori sperimentano le esigenze dei giochi di rinvio in maniera semplificata. In questo modo si avvicinano gradualmente alla forma finale del gioco.

Due giocatori si passano la palla sopra una rete o una corda tesa sopra il campo da gioco. La palla deve essere rinviata dalla posizione in cui è stata presa. Un giocatore segna un punto se l'avversario non riesce a rinviare la palla. Questa forma di gioco può essere semplificata o resa più difficile con diverse varianti.

Varianti

- Aumentare o ridurre le dimensioni del campo da gioco.
- Modificare l'altezza della rete (più alta, più bassa).
- La palla può rimbalzare solo una o due volte.
- La palla può essere giocata fino a quando non smette di rimbalzare («la palla non muore mai»).
- Sul campo da gioco vi sono delle zone vietate e delle zone bersaglio.
- La palla va presa con la mano destra o con la sinistra (o alternare).
- I giocatori prendono la palla con una racchetta o un altro oggetto.
- Rinviare la palla con una racchetta.

Materiale: palle che rimbalzano in modo diverso, eventualmente diverse racchette o altri oggetti per prendere la palla, ad esempio dei grandi coni; materiale per delimitare le zone vietate e le zone bersaglio (linee, coni, nastri antiscivolo, ecc.)

Golf volano

Questa forma di competizione permette di migliorare la precisione di tiro nei giochi di rinvio, allenandola in modo semplice.

Due giocatori si affrontano su uno o più percorsi di golf. Il volano (o un altro «oggetto volante» che non rimbalza come l'indiaca o il beanbag/footbag) viene lanciato con le mani o con una racchetta. Il tiro seguente avviene dal punto in cui il volano è atterrato. Chi riesce a spedire il volano in buca (cerchio, carrello per le palle, secchio, ecc.) con il minor numero di colpi?

Varianti

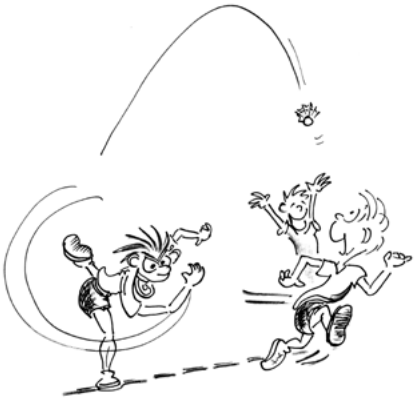
- Piazzare degli ostacoli e dei «fossi d'acqua» lungo il percorso (reti, elementi di un cassone svedese, tappeti, coni, ecc.).
- Colpire la palla con la mano.
- Spedire in buca il maggior numero di palle in un tempo prestabilito (pressione temporale).
- La palla viene colpita direttamente a terra (attenzione: utilizzare racchette robuste).

Materiale: diversi «oggetti volanti» che non rotolano, «buche» (cerchi, carrelli per le palle, secchi, coni, ecc.), diverse racchette, eventualmente ostacoli

© UFSPO

Noi giochiamo contro di voi («Approccio con i compagni di squadra»)

Staffetta



Questa gara a squadre, che può essere modificata in vari modi, favorisce la progressione nei tiri e nella corsa.

Delle squadre composte di tre o quattro giocatori prendono posizione sulla linea di partenza. Al segnale, il primo giocatore lancia un volano (o un altro «oggetto volante» che non rimbalza come l'indiaca o il beanbag/footbag) il più lontano possibile. Il secondo giocatore fa la stessa cosa dal punto in cui l'oggetto è atterrato e così via. Se il volano colpisce la parete, si torna indietro. Vince la squadra che per prima prende il volano dietro la linea di partenza.

Varianti

- Disporre degli ostacoli. Se ad esempio il volano atterra in una «buca di sabbia» (tappeto), non può essere lanciato ma deve essere colpito con il palmo della mano orizzontalmente.
- Formare squadre di due persone.
- Altre forme di staffetta coi dadi. Prima di ogni tiro bisogna lanciare il dado. Se escono i numeri 1 o 2: tirare la palla colpendola con una racchetta; 3 e 4: fare dei giochi di destrezza con la racchetta e la palla; 5 e 6: tenere la palla/il volano in equilibrio sulla racchetta e saltellare su un piede (cambiare gamba a metà esercizio).

Materiale: diversi oggetti volanti che non rotolano (volani, indiaca, footbag, ecc.), eventualmente ostacoli, dadi e palle, diversi tipi di racchette

Pallavolo speciale

Grazie a questa gara a squadre, i giocatori sperimentano quali sono le esigenze dei giochi di rinvio e hanno la possibilità di avvicinarsi progressivamente alla disciplina del doppio.

Su un campo da gioco si affrontano squadre di due o di tre componenti. La palla viene spedita nel campo avversario come nella forma di gioco «Palla rete», ossia facendola passare sopra la rete. Nel proprio campo, la palla può essere toccata al massimo tre volte prima di essere giocata sopra la rete.

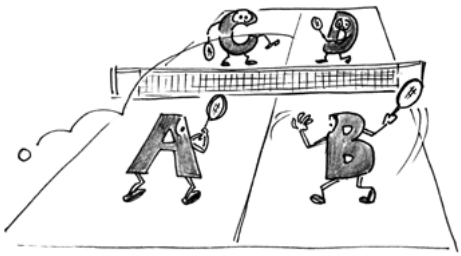
Varianti

- La palla può essere fermata ogni volta.
- La palla può essere fermata solo una volta prima di essere giocata nel campo avversario. Tutti gli altri tocchi di palla avvengono colpendola.
- La palla può essere lanciata/colpita nell'altro campo da sotto.
- Variare l'altezza della rete.

Materiale: diverse palle e racchette, rete

© UFSPO

Singolo-doppio



Questa gara si basa sull'alternanza tra singolo e doppio e stimola la capacità di orientamento e la reattività.

Dividere l'intero campo in due metà campo. Su una metà campo si affrontano i giocatori A e C, sull'altra B e D. Le coppie iniziano a giocare contemporaneamente. Alla fine di uno scambio, l'altro ancora in corso viene esteso al campo intero («dal singolo al doppio»). Se una squadra riesce a vincere entrambi gli scambi conquista un punto.

Varianti

- Con lancio e presa (forma di base come nell'esercizio «Palla rete»).
- Variare l'altezza delle reti e la grandezza del campo.
- La palla deve essere giocata di volée.
- La palla può rimbalzare una o più volte.

Materiale: diverse palle e racchette

Rubapalla

Questo gioco di squadra allena soprattutto le capacità di coordinazione, quali l'orientamento, la reattività e l'equilibrio.

I giocatori sono ripartiti in due squadre. Ognuno di loro tiene in equilibrio una palla con la sua racchetta e ogni squadra ha una scorta di palle. Tutti cercano di rubare la palla all'avversario senza far cadere la propria. Se il furto riesce o se la palla dell'avversario cade per terra, quest'ultima viene messa nel magazzino della propria squadra. Se invece colui che attacca perde la propria palla, l'avversario la conquista.

Varianti

- Utilizzare oggetti che non rotolano come il volano o l'Indiaca (più semplice!).
- Se si fa cadere la palla, la si può rimettere sulla racchetta. Mentre lo si fa, non si possono però disturbare gli altri giocatori o rubare le palle degli avversari.
- Variare le dimensioni del campo.
- Chi ha paura dello squalo bianco? Mentre tengono in equilibrio la palla sulla loro racchetta, i giocatori devono correre attraverso la vasca dello squalo. Chi è toccato da uno squalo, si trasforma a sua volta in squalo.

Materiale: diverse palle e racchette, volani o indiaca

© UFSPO

Giochi introduttivi

In questi giochi (in particolare il Goba) viene stimolata la capacità di giocare con entrambe le mani, capacità che normalmente nei giochi di rinvio si trova in secondo piano. È perciò importante che questi esercizi vengano effettuati sempre con entrambe le mani.

Go Back Artist

Questa forma di gioco del Goba esercita le capacità di coordinazione e può essere arricchita grazie alle idee «artistiche» dei giocatori.

Con la mano destra si fa rimbalzare una palla, con quella sinistra si tiene una palla in equilibrio sulla racchetta. Cambiare lato.

Varianti

Introdurre dei compiti supplementari:

- Camminando/correndo/saltellando, all'indietro, di fianco.
- Slalom attraverso i paletti.
- Far rimbalzare la palla contro il muro e con l'altra mano tenere in equilibrio la palla.

Più facile

- Limitarsi a far rimbalzare una palla a sinistra e a destra.
- Tenere in equilibrio una palla a destra e a sinistra.
- Al posto di una palla utilizzare un palloncino.

Più difficile

- Far rimbalzare la palla contemporaneamente su entrambi i lati.
- Effettuare l'esercizio sul posto con gli occhi chiusi.

Materiale: racchetta da Goba o altre racchette, diverse palle, aste o paletti

Goba-palloncino

Questa forma di gioco del Goba sviluppa la visione periferica e il gioco di squadra.

Due squadre da due giocano con una palla da tennis soffice sopra una corda o un nastro. Il campo da gioco è limitato dalle linee della palestra scelte liberamente. Ognuna delle squadre ha pure un palloncino che deve essere costantemente mantenuto in aria.

Varianti

- Invece di mantenere in aria un palloncino, dopo ogni tocco di palla entrambi i giocatori devono
  – toccare una parete,
  – battere assieme le loro racchette da Goba.

Più facile

- Le due squadre si passano un palloncino sopra la rete.

Più difficile

- Giocare in alternanza.
- Cambiare mano dopo ogni scambio, indipendentemente dal giocatore che lancia la palla.

Materiale: racchette di Goba o altre racchette, palle da tennis in gommapiuma, corde o nastri

© UFSPO

Goba-bersaglio

Effettuare dei passaggi precisi e destreggiarsi con entrambe le mani. Con questo esercizio si esercita anche l'ambivalenza.

Due giocatori posizionati a una distanza di circa 3 tre metri si passano una palla alternando mano destra e mano sinistra. Tra di loro vi è un cerchio. Quando riescono a fare rimbalzare una volta la palla nel cerchio, conquistano un punto.

Varianti

- Ogni volta che si riceve la palla, giocarla dapprima verso l'alto e poi colpirla con l'altra mano; ad esempio ricevere la palla con la destra, giocarla verso l'alto con la stessa mano e poi passarla con la sinistra.
- Ogni giocatore si trova dietro il proprio cerchio e cerca di giocare la palla nel cerchio del compagno. Ognuno conta i suoi punti.
- Entrambi i giocatori si trovano all'interno di un cerchio e giocano la palla di volée.
- Giocare contro un muro delimitando una zona bersaglio.

Più facile

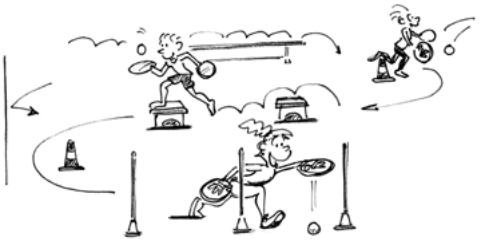
- Bersagli più grandi (ad esempio una zona delimitata dalle linee della palestra).
- Accorciare la distanza tra i giocatori/cerchi.

Più difficile

- Bersagli più piccoli (ad esempio una pagina di giornale).
- Aumentare la distanza tra i giocatori/cerchi.

Materiale: racchetta da Goba o altre racchette, palle, cerchi

Percorso con le racchette



Il percorso permette di allenare in maniera divertente e creativa le varie capacità richieste per destreggiarsi alla perfezione nei giochi di rinvio.

Allestire un percorso con ostacoli all'aperto o in palestra. Mentre si effettua il percorso seguendo una sequenza fissa, si eseguono degli esercizi scelti liberamente con la racchetta e la palla. Il percorso può essere effettuato come esercizio individuale o di gruppo.

Varianti

- Cambiare gli ostacoli naturali o artificiali.
- Modificare il modo di spostarsi (rapidamente, lentamente, lateralmente, all'indietro, da seduti, ecc.).
- Cambiare il modo di gestire la palla (colpirla, tenerla in equilibrio, farla rimbalzare, rotolare, giocolare, ecc.).
- Utilizzare diverse palle e racchette.

Più facile

- In alcune postazioni, condurre la palla o tenerla con la mano.
- Allenare gli esercizi delle varie postazioni uno dopo l'altro e poi integrarli nel percorso.
- Effettuare il percorso camminando (senza ostacoli).

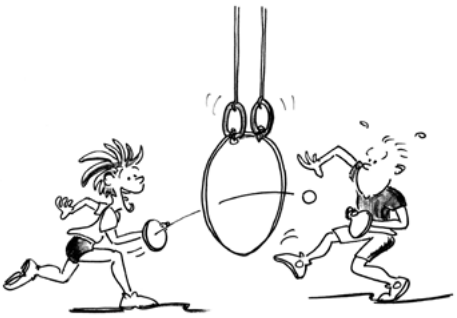
Più difficile

- Il tempo viene limitato (cronometro).
- Eseguire i compiti utilizzando la mano meno forte.
- Eseguire il percorso in squadra (passarsi la palla).
- Cronometrare il percorso (controllo sotto pressione temporale).

Materiale: racchette da Goba, materiale di Street Racket, altre racchette (o altri oggetti con superficie piatta, rispettivamente il palmo delle mani) e palle (ad esempio palline da tennis soffici o palline da tennis tavolo)

© UFSPO

Laboratorio delle invenzioni



Da due a tre giocatori inventano un gioco di rinvio e lo presentano agli altri. Possono utilizzare liberamente il materiale e l'infrastruttura della palestra o dello spazio all'aperto.

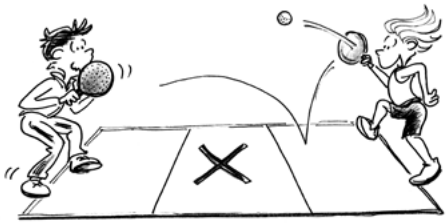
I giocatori scoprono e sviluppano una nuova idea di gioco, che corrisponde alle esigenze dei giochi di rinvio. Per farlo devono rispettare alcune regole:

- la palla o l'oggetto deve essere colpito (e quindi non condotto o tenuto).
- il conteggio dei punti e la durata della partita.

Stabiliscono quali sono gli errori, il sistema di conteggio dei punti e la durata della partita.

Materiale: diverse palle e racchette, palestra o infrastruttura all'esterno

Street Racket



Lo Street Racket è un gioco di rinvio che può essere giocato quasi ovunque, con diversi tipi di palle e racchette. Una delle particolarità di questo gioco è la possibilità di modificare le regole e il campo secondo il luogo in cui è praticato e i bisogni dei giocatori.

Per iniziare, si consiglia tuttavia di organizzare il gioco nel modo seguente: il campo di Street Racket è composto di tre quadrati adiacenti (di circa 2 × 2 m); nel quadrato centrale (che rimpiazza la rete) non è permesso giocare. La palla viene passata da un quadrato all'altro e deve rimbalzare una volta nel quadrato dell'avversario (volée vietata).

Il servizio viene effettuato dal basso e la traiettoria della palla non deve, come per tutti gli altri colpi, essere diretta verso il basso («downplay»). La linea fa parte del campo. I giocatori possono spostarsi liberamente.

Varianti

- Modificare le dimensioni del campo (ad esempio due volte più largo).
- Doppio (2 contro 2) su un campo allargato.
- Diverse palle e racchette.

Più facile

- Giocare con palle che rimbalzano (punto d'impatto all'interno del proprio quadrato).
- Al posto dei quadrati tracciare solo due linee, al di sopra delle quali bisogna giocare (nessuna delimitazione di lunghezza o di larghezza).

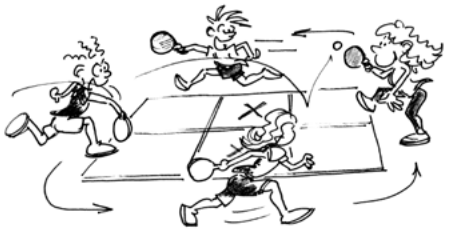
Più difficile

- Campo molto piccolo (precisione).
- Campo molto grande (corsa).
- Tracciare nei quadrati delle zone vietate, dove la palla non può rimbalzare.
- Tracciare delle zone bonus nei quadrati, che permettono di ottenere punti supplementari.
- Autorizzare «il downplay» (la palla che si stacca dalla racchetta può anche essere diretta verso il basso).

Materiale: materiale di Street Racket, altre racchette (o altri oggetti con una superficie piatta, rispettivamente il palmo delle mani) e palle (ad esempio palline da tennis soffici o palline da tennis tavolo)

© UFSPO

Circuito di Street Racket



Questo circuito permette di sperimentare le sensazioni positive di giocare in gruppo nel quadro dello Street Racket. In questo modo cresce la motivazione. Le dimensioni del campo e la grandezza del gruppo possono essere adattate a seconda dei bisogni.

Un gruppo cerca di effettuare il maggior numero di tiri di seguito, seguendo le regole semplici dello Street Racket. Dopo un tiro il giocatore cambia campo spostandosi in senso antiorario e continua a giocare.

Varianti

- Variare le dimensioni del campo (lunghezza, larghezza).
- Modificare il numero di giocatori (intensità).
- Modificare gli obiettivi (assieme, contro).
- Utilizzare diverse palle e racchette.

Più facile

- Le palle sono giocate volutamente alte e in modo lento.
- I giocatori più esperti sostengono il gruppo, in modo tale da controllare/neutralizzare di tanto in tanto le palle.

Più difficile

- Campo molto piccolo (precisione).
- Campo molto grande (corsa).
- Una sola racchetta per campo, che viene passata da un giocatore all'altro (cooperazione, strategia).

Materiale: materiale di Street Racket, altre racchette (o altri oggetti piatti, rispettivamente il palmo delle mani) e palle (ad esempio palline da tennis soffici o palline da tennis tavolo)

TTX – Table Tennis X

Il TTX è una variante più semplice e divertente del tennis tavolo, che si presta particolarmente bene per essere eseguita all'aria aperta. Si gioca con una palla più grande e più pesante di quella ordinaria. Le racchette sono semplificate, senza spin.

Si giocano due set di due minuti ognuno. In caso di parità, un ulteriore scambio decide il vincitore o i giocatori disputano un terzo set decisivo di due minuti. Il servizio avviene come nel tennis tavolo, ovvero la pallina viene fatta rimbalzare una volta nel proprio campo prima che superi la rete. Non sono previste limitazioni nel servizio. Si ottiene un punto supplementare quando:

- l'avversario non riesce a toccare la palla con la sua racchetta (vincente);
- il giocatore chiama la wildcard prima di servire e vince lo scambio seguente.

Se il giocatore effettua un colpo vincente senza far toccare palla all'avversario ottiene addirittura quattro punti. Ogni giocatore ha a disposizione una wildcard in ogni set.

Materiale: materiale di TTX, altre racchette (da Goba, asse di legno o oggetti con superficie piatta, oppure la mano) e palle (palline da tennis per bambini, in gommapiuma o da tennis tavolo)

© UFSPO

Badminton

Contrariamente agli altri tre giochi di rinvio presentati, nel badminton i volani devono essere giocati di volée, ossia direttamente in aria, senza rimbalzo. Per questo la pressione è più elevata. Le seguenti forme di gioco gettano le basi per riuscire a superare questa sfida.

Colpito e affondato

Questa forma di gioco si presta soprattutto quale esercizio di riscaldamento. I bambini esercitano inoltre anche la precisione.

Una persona inizia con un volano («palla di cannone»), gli altri hanno un cerchio attorno alla vita («nave»). La nave viene affondata se un volano finisce all'interno del cerchio. Il giocatore la cui nave è affondata si sbarazza del cerchio e prende a sua volta un volano per colpire i compagni a colpi di cannone. La partita finisce quando tutte le navi sono colate a picco.

Più facile

- Utilizzare delle palle da tennis.

Più difficile

- Utilizzare palline da tennis tavolo

Materiale: cerchi, palle (volani, palle soffici, da tennis, da tennis tavolo, ecc.)

Cacciatore di farfalle

Con questo esercizio i giocatori imparano a valutare la traiettoria ed allenano la coordinazione mani-occhi.

Due giocatori prendono posizione a circa 3 metri di distanza. A ha in mano un contenitore vuoto. B lancia un volano («farfalla») verso A. A cerca di catturare la farfalla con il suo contenitore.

Varianti

- Utilizzare diversi tipi di palle.
- Lanciare le palle facendole rimbalzare dapprima contro la parete.
- Riprendere le palle sopra la testa, sotto i fianchi o per terra (piazzare il contenitore sul pavimento).
- Al posto di un contenitore, utilizzare un volano o un cono.

Più facile

- Ridurre la distanza fra i due giocatori.
- Far rimbalzare una volta la palla a terra.

Più difficile

- Effettuare il passaggio utilizzando una racchetta.
- Il cacciatore di farfalle deve iniziare l'esercizio stando dietro una linea o in una zona predefinita.

Materiale: contenitore, palle (volano, palle da speedminton, da squash, da tennis tavolo o piccole palle soffici, ecc.), racchette

© UFSPO

Obiettivo parete

Con questo esercizio si allena la potenza del tiro (precisione) e nello stesso tempo l'angolatura.

Il volano viene giocato verso la parete a una distanza predefinita con un tiro sottomano. Quanto ci si avvicina alla parete col volano senza che questo la tocchi? Vince chi ha tirato il volano più vicino alla parete.

Varianti

- Giocare diagonalmente lungo tutta la palestra. Chi riesce a inviare il suo volano in una zona predefinita vicina alla parete col minor numero di tiri possibile?
- Aumentare la distanza dalla parete. Chi si avvicina di più al muro con tre tiri?
- Invece del muro cercare di piazzare il volano dietro la rete.

Più facile

- Lanciare.
- Avvicinarsi al muro.

Più difficile

- Allontanarsi dal muro.

Materiale: racchette (da badminton, da Goba, da tennis tavolo, da squash, ecc.), oggetti che non rotolano (volano, beanbag, pompon)

Volano impiccato

Nel badminton, i principianti hanno bisogno di un po' di tempo prima di riuscire a destreggiarsi coi colpi al di sopra della testa. Questo esercizio può essere di grande aiuto per migliorare questo aspetto.

Un volano viene fissato a una corda sottile sospesa agli anelli oppure ad altre installazioni sopraelevate. La lunghezza della corda viene adattata al giocatore che si esercita. Quest'ultimo colpisce il volano con dei colpi sopra la testa.

Varianti

- Fissare il volano a un lungo bastone (o a un nastro su un bastone da unihockey). Un compagno tiene il bastone in modo tale che il volano sia nel raggio d'azione del giocatore.

Più facile

- Colpire il volano da una posizione controllata.
- Colpire più volte il volano ma solo leggermente (cercare il punto d'impatto).

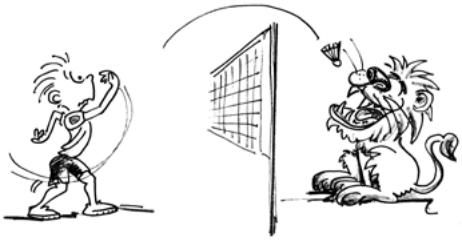
Più difficile

- Colpire il volano direttamente quando torna indietro.
- Colpire velocemente e con forza il volano.
- Variare la forza dei colpi e il punto d'impatto (simulare clear, drop e smash).
- Colpire di rovescio.

Materiale: corda sottile, volani, racchette da badminton, eventualmente bastoni di legno/da unihockey, nastri

© UFSPO

Nutrire i leoni



Saper dosare il tiro è un elemento importante nel badminton. Questo esercizio allena proprio questo aspetto.

Il giocatore, posizionato nell'area frontale, tira 5 volani da sotto sopra la rete, mirando un cerchio posato dall'altra parte della rete lanciando il volano dal basso. Se il volano atterra nel cerchio, il giocatore segna un punto.

Varianti

- Riserva di volani dietro il campo di badminton. Il giocatore può prendere 5 volani dal deposito e correre verso l'area frontale.
- Dall'altra parte della rete vi è un secondo giocatore («leone»). Quest'ultimo risponde ai tiri rinviando il volano utilizzando una traiettoria alta.
- I cerchi si trovano dietro l'area di servizio. Il tiro avviene sopra la testa.
- Giocare con racchette diverse.

Materiale: volani, cerchi, racchette (da badminton, Goba, tennis tavolo, squash, ecc.)

Portiere

Questo è un gioco ideale per allenare la precisione dei passaggi, la valutazione della traiettoria e la reattività.

Per questa forma di gioco sono necessarie almeno due persone: un portiere e una persona che tira i rigori. Il portiere indossa dei «guanti» (racchetta da Goba, da tennis tavolo o una racchetta corta di badminton) e deve difendere la sua porta. La porta può essere tracciata sulla parete con un nastro o costruita con un tappeto o un cassone svedese. Il tiratore cerca di segnare. Dopo 10 tentativi i ruoli vengono invertiti.

Varianti

- Utilizzare diverse racchette.
- Giocare con tre persone: due attaccanti che si passano la palla e un portiere che difende la porta.
- Tirare in porta con una racchetta.
- Installare due porte e giocare una partita (costante cambio di ruolo tiratore-portiere, prima dell'attacco posare a terra i «guanti» nella propria area di porta).

Più facile (per il portiere)

- Aumentare la distanza fra la porta e il punto da cui viene tirato il rigore.
- Utilizzare «guanti» (racchette) più grandi.
- Utilizzare palle più lente.

Più difficile (per il portiere)

- Diminuire la distanza fra la porta e il punto da cui viene tirato il rigore.
- Scegliere una porta più grande.

Sicurezza: il portiere indossa una maschera o degli occhiali di protezione.

Materiale: nastro adesivo/tappeto, palle soffici (beanbag/footbag, softball, pompon, ecc.), racchette (da Goba, da tennis tavolo, racchetta da badminton corte)

© UFSPO

Parete di gomma

Corretta valutazione della traiettoria, velocità di reazione e precisione nella corsa: sono queste le principali caratteristiche allenate grazie a questa forma di gioco.

Il giocatore A (senza racchetta) si trova in una zona di circa 5 × 5 m e tira un volano al giocatore B (con racchetta). B è posizionato fuori da questa zona e colpisce il volano con un tiro sottomano, rinviandolo nella zona in cui si trova il giocatore A. A corre verso il volano, cercando di prenderlo prima che cada a terra. Rimanendo nella stessa posizione, A lo rilancia di nuovo a B, ecc.

Varianti

- Con racchette e palle diverse.
- Sul campo da badminton, con o senza rete.
- Cooperando oppure l'uno contro l'altro (cambio di ruoli dopo un certo numero di tiri).

Più facile

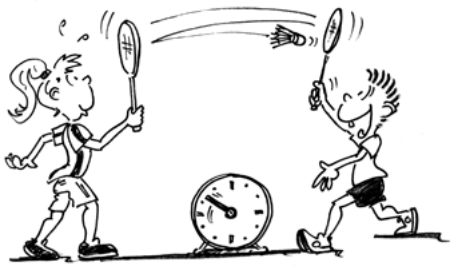
- La palla può rimbalzare per terra una volta prima di essere afferrata.
- I giocatori sono più distanti tra di loro.
- Cooperazione.

Più difficile

- I giocatori sono più vicini tra di loro.
- Competizione.

Materiale: racchette (da badminton, da Goba, da tennis tavolo, da squash, ecc.), volani, beanbag, Indiaca e altre palle (softball, palle da tennis)

Record



In questo gioco di cooperazione, i giocatori – in squadre da due – affrontano altre squadre o cercano di battere il record.

In un minuto, due giocatori si passano il volano il maggior numero di volte possibile, cercando di stabilire un nuovo record. Se il volano cade a terra, si può comunque continuare a contare. Quale parametro di misura viene preso in considerazione il record in vigore o i risultati delle altre coppie.

Varianti

- Giocare sopra la rete.
- Giocare contro una parete.
- Utilizzare altre palle.
- Solo alcuni colpi sono permessi (ad esempio tiri da sotto).

Più facile

- La palla può rimbalzare una volta.
- Posizionarsi più vicini alla parete.

Più difficile

- Dopo un errore si riprende a contare da zero.
- Definire delle zone da cui i giocatori non possono uscire.
- Aumentare la distanza tra i giocatori.

Materiale: racchette (da badminton, Goba, tennis tavolo, squash, ecc), oggetti che non rotolano (volano, beanbag, pompon)

© UFSPO

Squash

Contrariamente agli altri tre giochi di rinvio presentati in questo fascicolo, nello squash i giocatori condividono lo stesso campo. Grazie al gioco contro le pareti, si possono imprimere alla palla altre traiettorie. Un aspetto su cui si basano gli esercizi illustrati di seguito.

Squash-pallamano

Lo squash pallamano si presta soprattutto per il riscaldamento. Oltre ad allenare forme di movimento di base come il tiro e la presa, questo esercizio permette di familiarizzarsi con le dimensioni del campo e le regole del gioco.

Giocare con le regole dello squash (pdf), ma senza racchetta. La palla deve essere tirata con la mano e l'avversario deve prenderla prima del secondo rimbalzo. Se non ci riesce, chi l'ha tirata conquista un punto.

Varianti

- Doppio (2 contro 2), 4 persone per campo.
- Contro la parete (uno dopo l'altro) con tre o più persone.
- Giocare su un campo da badminton, da tennis tavolo o da tennis con le corrispettive regole.

Più facile

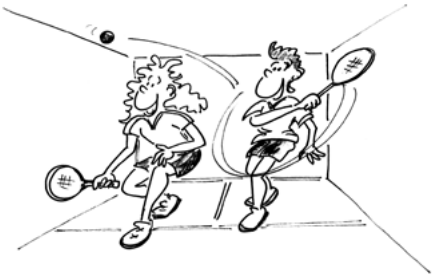
- Giocare senza usare le pareti laterali.
- Giocare con una palla soffice.
- Giocare solo lungo la linea di servizio.

Più difficile

- Giocare con una palla da squash.
- Le palle lunghe (dietro la linea trasversale) vanno prese direttamente in aria.

Materiale: palle (da tennis, palline soffici, da squash o da tennis tavolo), volani

Mini squash



Primi scambi con regole semplificate: questo esercizio è un primo passo verso una partita vera e propria.

Gioco a coppie. La palla deve essere tirata sopra la linea di servizio sulla parete frontale e può atterrare solo nella parte anteriore del campo.

Varianti

- Giocare assieme (contare il numero di palle giocate).
- Giocare contro (conteggio normale).

Più facile

- Le palle che sono tirate sotto la linea di servizio possono essere giocate.
- La palla può rimbalzare due volte.

Più difficile

- Giocare con altre palle.

Materiale: racchette e palle da squash (softball, di gomma, palle da tennis tavolo o da tennis)

© UFSPO

Squash solitario

Esercizio per abituarsi allo squash (io e la mia racchetta) e per avere i primi input tecnici (impugnatura, posizionamento).

Il giocatore tira di diritto la palla contro il muro. Prima del colpo successivo la lascia rimbalzare una volta per terra.

Varianti

- Di rovescio.
- Alternare diritto e rovescio.
- Chi riesce ad effettuare il maggior numero di colpi?
- In gruppo (durante il gioco ci si sposta lungo le pareti).

Più facile

- Lasciare rimbalzare la palla due volte.
- Palla soffice.

Più difficile

- Giocare di volée (senza rimbalzo).
- Giocare negli angoli (alternare diritto e rovescio contro la parete più vicina).
- Giocare con altre palle.

Materiale: racchette e palle da squash (softball, di gomma, palle da tennis tavolo o da tennis)

Squash con bersaglio

Questo esercizio basato sui passaggi è ideale per sviluppare la tecnica e tentare i primi colpi.

Il monitore tira la pallina contro la parete frontale facendola ricadere davanti all'area di servizio destra. Da qui il giocatore cerca di colpirla a sua volta scagliandola contro la parete frontale e facendola arrivare nell'area di servizio.

Varianti

- Sulla parte sinistra del campo.
- Cambiare bersaglio (dietro l'area di servizio, contro una pagina di giornale appesa sul muro frontale).
- In gruppo. Dopo aver giocato la palla correre verso la parete sinistra e rimettersi in colonna dietro l'area di servizio. Se il gruppo è numeroso, prevedere un ulteriore compito nell'angolo posteriore sinistro (percorso, forza, coordinazione).

Più facile

- Bersaglio più grande (ad esempio quarto posteriore).
- Più bersagli.
- Passaggi più semplici.

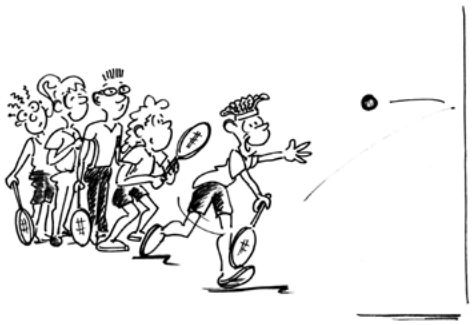
Più difficile

- Bersaglio più piccolo.
- Giocare di volée (senza rimbalzo).
- Passaggi più difficili (ad esempio utilizzando la parete laterale).

Materiale: racchette e palle da squash (softball, di gomma, palle da tennis tavolo o da tennis)

© UFSPO

A turno



Questo è un gioco ideale quando vi sono numerosi giocatori. È un ottimo esercizio per le regole di sicurezza e la visione d'insieme (let e stroke).

Gli allievi giocano contro il muro frontale seguendo un ordine fisso.

Varianti

- Al posto di giocare in un ordine fisso, a ogni giocatore viene attribuito un numero. Prima di colpire la palla, il giocatore chiama il numero della prossima persona.

Più facile

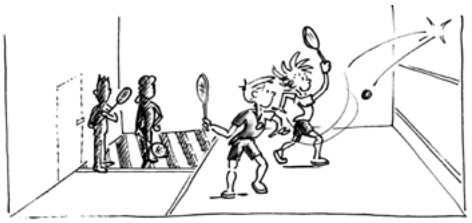
- Giocare solo sopra la linea di servizio.
- Lasciare rimbalzare la palla due volte.
- Giocare con palline soffici.

Più difficile

- La palla può essere giocata anche sui muri laterali (boast).
- Giocare con altre palle.

Materiale: racchette e palle da squash (softball, di gomma, palle da tennis tavolo o da tennis)

Squash tre quarti



Effettuare degli scambi in un campo ristretto con più giocatori presenti. Questo esercizio favorisce la dinamica di gruppo e l'osservazione dei compagni.

Più persone giocano a squash sullo stesso campo. Due giocatori effettuano degli scambi su tre quarti del campo. Gli altri aspettano in fila nel restante quarto del campo.

Varianti

- Giocare assieme (contare il numero di scambi).
- Giocare contro (conteggio normale).
- Se il gruppo è grande, prevedere compiti supplementari per coloro che aspettano (esercizi di forza, compiti di osservazione, ecc.).

Più facile

- Le palle tirate sotto la linea di servizio possono essere giocate.
- La palla può rimbalzare due volte

Più difficile

- Giocare con altre palle.

Materiale: racchette e palle da squash (softball, di gomma, palle da tennis tavolo o da tennis)

© UFSPO

Double trouble

Gioco complesso con cambiamenti di ritmo. Questo esercizio allena la precisione e migliora la comprensione tattica.

Invece di giocare come nello squash normale, alternandosi dopo ogni colpo, ciascun giocatore tira due volte di seguito. Il primo tiro viene diretto verso se stessi, il secondo lontano dall'avversario.

Più facile

- La seconda palla deve essere giocata sopra la linea di servizio del muro frontale.
- La seconda palla deve toccare prima il muro frontale.
- Giocare con palline soffici.

Più difficile

- La seconda palla deve essere giocata di volée (senza rimbalzo).
- La seconda palla deve essere giocata nella metà campo posteriore.

Materiale: racchette e palle da squash (softball, di gomma, palle da tennis tavolo o da tennis)

Soft squash

Questo esercizio introduce il tema della sicurezza (regole «let» e «stroke») e permette di approfondire la conoscenza delle regole.

Giocare a squash in due con una palla soffice.

Varianti

- Giocare assieme (contare il numero di scambi).
- Giocare contro (conteggio normale).

Più facile

- Durante il servizio, autorizzare il rimbalzo della pallina a terra davanti la linea centrale.
- La palla può rimbalzare due volte.

Più difficile

- Giocare con altre palle.

Materiale: racchette e palle da squash (softball, di gomma, palle da tennis tavolo o da tennis)

© UFSPO

Tennis

Un buon controllo della palla e della racchetta è essenziale per riuscire a muovere i primi passi nel tennis. Le seguenti forme di gioco si focalizzano perciò su questi aspetti centrali.

«Sentire» la palla in aria

I giocatori imparano a impugnare correttamente la racchetta e a posizionarla in modo giusto per colpire la palla. Un elevato numero di tiri permette di migliorare il controllo e la «sensazione» della palla.

I giocatori fanno rimbalzare un palloncino con la racchetta tenuta all'altezza delle spalle. Nel contempo corrono avanti e indietro da una linea di doppio all'altra. Quanti tocchi riescono a fare al massimo i giocatori in un percorso? Quanti tocchi riescono a fare al minimo i giocatori in un percorso?

Varianti

- Esercizio sotto forma di staffetta.
- A ogni tocco palla gridare «adesso».

Più facile

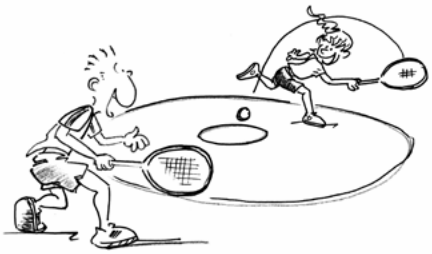
- Il numero di colpi è libero.

Più difficile

- Il numero di colpi è prestabilito (ad esempio 3, 5, 10, ecc.).
- Impugnare la racchetta con la mano debole.

Materiale: palloncini, coni per il punto di partenza e di ritorno, racchette da tennis

In and out



In questo esercizio, i giocatori allenano il controllo della palla e della racchetta, nonché l'orientamento.

Due giocatori si scambiano la palla. La palla deve rimbalzare in un cerchio (bersaglio). Entrambi i giocatori stanno in una «zona esterna» (all'esterno di un secondo grande cerchio), pronti a colpire la palla. Dopo aver colpito la palla, devono ritornare nella «zona esterna». La traiettoria deve essere tale che la palla rimbalzi una sola volta nel cerchio. Quanti rimbalzi nel cerchio riesce a fare la squadra senza commettere errori?

Varianti

- Giocare uno contro l'altro contando i punti.
- Quale squadra riesce ad effettuare dieci scambi dalla più grande distanza tra la zona bersaglio e la «zona esterna»?

Più facile

- Ingrandire il bersaglio.
- Lasciare rimbalzare la palla per terra più volte e/o colpirla più volte con la racchetta.

Più difficile

- Rimpicciolire il bersaglio.
- Ridurre il numero di rimbalzi e/o il numero di colpi permessi.
- Aumentare la distanza tra il bersaglio e la zona esterna.

Materiale: materiale per contrassegnare le due zone (cerchi, linee), palle e racchette da tennis rosse

© UFSPO

Sopra il fiume

In questo esercizio i giocatori imparano a prevedere le traiettorie e a disegnarne delle nuove.

Due giocatori si scambiano la palla sopra il «fiume» (zona di circa due metri di larghezza). La palla deve rimbalzare sulla «riva». I giocatori si trovano sulla «montagna» (dietro una seconda linea), pronti a colpire la palla. Dopo aver colpito la palla, devono ritornare in «montagna». Quanti scambi riesce a fare la squadra senza sbagliare?

Più facile

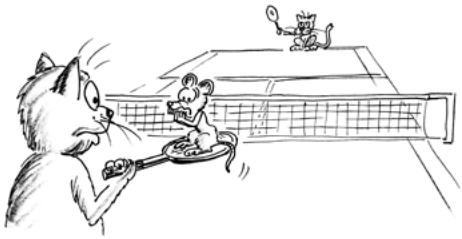
- Aumentare il numero di rimbalzi e/o di tocchi con la racchetta permessi.

Più difficile

- Limitare il numero di rimbalzi e/o di tocchi con la racchetta permessi.
- La palla può rimbalzare e/o essere colpita con la racchetta una sola volta.

Materiale: linee (o cinesini), per definire le due zone, palle e racchette da tennis rosse

Il gatto e il topo



In questo esercizio i giocatori allenano l'orientamento e imparano ad aprire il campo.

Due persone (= gatti) si passano la palla (= topo) sopra una rete nel piccolo campo rosso (= «montagna»). La palla deve rimbalzare tra la rete e la prima linea (a circa due metri dalla rete). I giocatori si trovano nella «tana del gatto» (zona dietro la linea di fondo), pronti a colpire la palla. Dopo averla colpita, ritornano nella «tana del gatto». Quanti scambi riesce a fare la squadra senza sbagliare?

Varianti

- A dice a B se deve colpire la palla dopo uno o due rimbalzi. Alternare.
- A gioca la palla nella zona 1 (fra la rete e la prima linea) e B nella zona 2 (fra la prima linea e la linea di fondo).
- Poco prima di tirare, entrambi i giocatori dicono in quale zona (1 o 2) giocheranno la palla.
- Entrambi i giocatori dicono il più velocemente possibile in quale zona (1 o 2) il compagno deve giocare la palla.
- Nel centro del campo viene definita una «zona vietata». I giocatori devono tirare la palla a destra o a sinistra di questa zona. Quando la palla finisce nella «zona proibita», lo scambio è concluso (punto perso). Giocare assieme o uno contro l'altro.

Più facile

- Aumentare il numero di rimbalzi e/o di tocchi con la racchetta permessi.
- Ingrandire il bersaglio

Più difficile

- Limitare il numero di rimbalzi e/o di tocchi con la racchetta permessi.

Materiale: linee (o cinesini), per definire le due zone, palle e racchette da tennis rosse

© UFSPO

La palla non muore mai!

Questa forma di gioco permette di allenare con intensità il controllo della palla e della racchetta, nonché l'orientamento.

Due persone si scambiano la palla sul campo di tennis rosso. La palla può rimbalzare ed essere colpita con la racchetta un numero illimitato di volte. Fino a quando la palla rimbalza, il gioco continua. «La palla non muore mai!».

Più facile

- Un mago (insegnante) si trova vicino alla rete con la sua bacchetta magica (racchetta). Quando la palla «muore», il giocatore fa rotolare la palla verso il mago, che la riporta in vita (facendola rimbalzare). Lo scambio riprende.

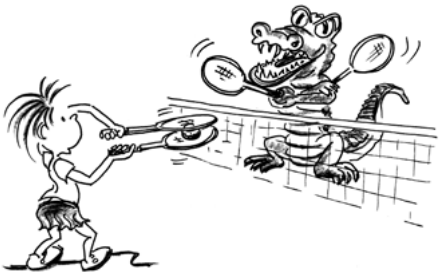
Più difficile

- La palla può rimbalzare e/o essere colpita con la racchetta solo tre volte (o due).

Osservazione: questa forma di gioco permette ai bambini di sperimentare per la prima volta una partitella con le racchette e la rete.

Materiale: palle da tennis rosse e racchette

Il coccodrillo



Controllo della palla e della racchetta, ambivalenza e orientamento: sono questi i principali elementi su cui si focalizza questo esercizio.

Due giocatori si scambiano la palla sul campo da tennis rosso. Ogni giocatore ha due racchette (una in ogni mano), con le quali prende la palla (così come un coccodrillo afferra un pesce). Fa cadere la palla che rimbalza per terra (il coccodrillo spalanca le fauci) e la rinvia sopra la rete.

Varianti

- Tirare la palla alternando la mano destra e quella sinistra.
- Dopo il tiro, tornare nella zona di sostituzione dietro la linea di fondo (riva).
- Quando si prende la palla gridare «adesso».

Più facile

- La palla può rimbalzare più volte per terra.
- Utilizzare palle grandi.
- Giocare in modo cooperativo.

Più difficile

- Prendere la palla direttamente in aria (di volée).
- Giocare uno contro l'altro.

Materiale: palline da tennis rosse e racchette

© UFSPO

Tennis tavolo

Il tennis tavolo è un gioco rapido, pieno di effetti. È necessario sapere agire e reagire in uno spazio molto piccolo. Queste forme di gioco si focalizzano sul buon piazzamento della palla, sull'osservazione dell'avversario e sull'intensità del movimento.

Il postino

In questo esercizio di riscaldamento, i bambini fanno a gara per portare per primi tutte le palle da un posto all'altro.

Ogni bambino ha una palla (lettera). Formare squadre di uguali dimensioni. Su uno dei lati più lunghi della palestra, si dispone un elemento rovesciato di un cassone svedese (cassetta delle lettere) per ogni squadra. Al segnale, i primi giocatori di ogni squadra trasportano la lettera dall'altra parte e la infilano nella cassetta delle lettere. Quando tornano indietro, i postini devono fare il giro dell'ufficio postale (tutti i membri della squadra in colonna), prima di far partire il postino successivo dandogli una pacca sulle spalle. Quale squadra riesce per prima a infilare tutte le lettere nella cassetta?

Varianti

- I postini devono trasportare le lettere (palle) in un modo prestabilito (tenendole in equilibrio, facendole rimbalzare per terra o sulla racchetta, ecc.) o compiendo un determinato movimento.

Più facile

- Senza racchetta, solo correndo.

Più difficile

- Le lettere devono essere tirate nella cassetta (stando dietro a una linea a circa due metri dalla cassetta).
- L'elemento del cassone svedese viene posizionato a circa un metro dal muro. Le palle devono essere spedite contro il muro e finire nella cassetta.

Materiale: racchette e palle (da tennis, da tennis tavolo, da squash, volani), elementi di un cassone svedese

Guardie e ladri

Questo esercizio di riscaldamento intenso permette di allenare in maniera ludica diverse tecniche di base.

In mezzo al campo da gioco, nella parte superiore rovesciata di un cassone svedese (cassa del tesoro), vi sono numerose palle (da tennis tavolo, tennis, squash o volani). Un giocatore (rapinatore) tira le palle in tutte le direzioni. Tutti gli altri giocatori (poliziotti) cercano di riportare le palle nella cassa il più rapidamente possibile. Ce la farà il ladro a svuotare la cassa in un tempo prestabilito?

Varianti

- I ladri devono colpire le palle alternando diritto e rovescio.
- I poliziotti devono riportare le palle nella cassa tenendole in equilibrio o facendole rimbalzare sulla racchetta.

Più facile

- Senza racchetta, solo lanciando.
- La cassa del tesoro non è in mezzo alla palestra, ma contro un muro.

Più difficile

- Prima di poter giocare la prossima palla, i ladri devono uscire da una zona.
- Prima di poter riportare le palle nella cassa, i poliziotti devono tirarla contro un muro.
- I poliziotti devono muoversi in un certo modo (ad esempio saltellando, facendo dei passi di lato, ecc.).

Materiale: racchette e palle (da tennis, da tennis tavolo, da squash, volani), elementi di un cassone svedese

© UFSPO

Fossato d'acqua

Questa forma di gioco permette di muoversi in uno spazio grande. La traiettoria e il rimbalzo della palla devono essere osservati con attenzione.
Le due metà del tavolo vengono separate per formare un «fossato» (se non è possibile, utilizzare due tavoli sistemandoli a circa un metro di distanza). Passarsi la palla senza farla cadere nel fossato.

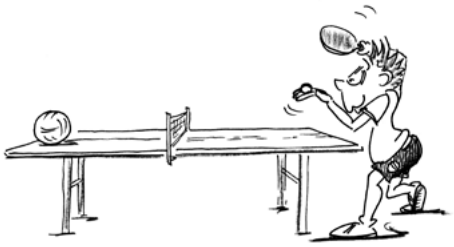
Varianti
- Far rimbalzare la palla sulla metà del tavolo e per terra (solo se il rivestimento del pavimento lo permette).
- Giocare la palla davanti a sé (verticalmente) e poi spedirla dall'altra parte.

Più facile
- Lanciare la palla con la mano.
- Giocare con il monitore o un buon giocatore (per dei passaggi di qualità)

Più difficile
- Con dei compiti supplementari; ad esempio fare un giro su se stessi, tirare una volta con la sinistra e una volta con la destra, dopo ogni tiro toccare il pavimento con la racchetta, ecc.
- Piazzare un tappeto sotto i piedi del tavolo, in modo tale che la superficie di gioco rimanga inclinata.

Materiale: tavoli da tennis tavolo, tappetini, racchette e palline

Baraccone del tiro a segno



Con questa forma di gioco si allena la capacità di tirare la palla con precisione.
Appoggiare sul tavolo un pallone da pallavolo e cercare di colpirlo con la pallina. Chi ha bisogno di meno tiri per colpirlo tre volte?

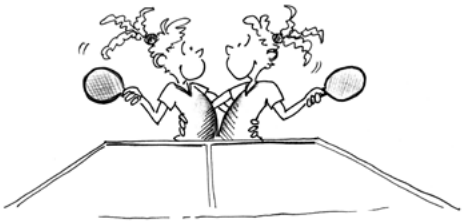
Varianti
- Tirare direttamente a bersaglio.

Più facile
- Bersaglio più grande (ad esempio pallone da pallacanestro).

Più difficile
- Bersaglio più piccolo (ad esempio pallone da pallamano).
- Colpire la pallina ad occhi chiusi.

Materiale: tavolo, racchette e palline da tennis tavolo, pallone da pallavolo (da pallacanestro o da pallamano)

Doppio



Il doppio stimola la capacità di giocare assieme in maniera armoniosa malgrado l'intensità degli spostamenti.
Si gioca liberamente su un tavolo; i giocatori colpiscono la palla alternandosi.

Varianti
- Con dei colpi prestabiliti.
- Fare rimbalzare la pallina nella propria metà campo (come per il servizio).

Più facile
- Può colpire la palla chi vuole.

Più difficile
- Giocare solo su una metà del tavolo.
- Giocare × volte sulla parte sinistra e x volte sulla parte destra del tavolo.

Materiale: racchette e palline, tavoli da tennis tavolo

© UFSPO

Cane e padrone

Con questo esercizio si impara a seguire il ritmo e ad osservare e imitare l'avversario.

Un giocatore con una scatola piena di palline prende posizione su un lato del tavolo. Di fronte vi sono tutti gli altri giocatori in colonna (3-5). Il giocatore con la scatola tira 10 palline in un certo modo al primo giocatore (A) che deve ritornargliele con una tecnica impostagli. B, che si trova dietro A, imita i suoi movimenti. Dopo aver giocato le 10 palline, A abbandona il tavolo, esegue un breve percorso e si rimette in colonna. B inizia subito la serie di dieci passaggi.

Varianti

- Senza percorso, dopo aver giocato rimettersi direttamente in fila.
- Senza il gioco delle ombre cinesi.
- Solo uno, due o tre colpi, poi cambiare.

Materiale: racchette e palline, tavoli da tennis tavolo

Recto verso

L'osservazione dell'avversario e il movimento al tavolo sono al centro di questa forma d'esercizio.

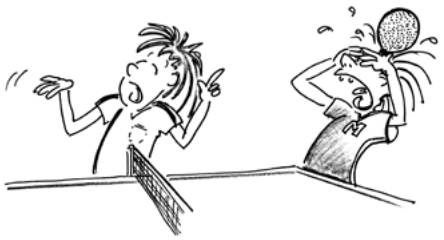
Si gioca liberamente su tutto il tavolo. È permesso colpire al massimo tre volte con lo stesso lato della racchetta (diritto o rovescio). In seguito bisogna colpire obbligatoriamente almeno una volta con l'altro lato.

Varianti

- Con dei colpi prestabiliti.
- In doppio, contando i colpi di entrambi i giocatori.
- Solo su una metà del tavolo.
- È permesso colpire solo una o due volte con lo stesso lato della racchetta.

Materiale: racchette e palline, tavoli da tennis tavolo

Batti il campione



Questa interessante forma di torneo può essere utilizzata quando vi sono molti bambini che si allenano.

Su un lato del tavolo vi è il campione, sull'altro lo sfidante. Un terzo giocatore funge da arbitro, mentre gli altri aspettano in colonna. Lo sfidante serve sempre per primo, in seguito il servizio cambia a seconda di chi segna il punto.

Vince chi segna per primo due punti. Se vince il campione, rimane al tavolo, mentre se si impone lo sfidante, si sposta sull'altro lato del tavolo ed è lui il campione. L'arbitro diventa lo sfidante e il primo giocatore in fila d'attesa prende il posto dell'arbitro, ecc.

Materiale: racchette e palline, tavoli da tennis tavolo

© UFSPO

Test

Nei giochi di rinvio come il badminton, lo squash, il tennis e il tennis tavolo sono stati sviluppati dei test che permettono di valutare i progressi compiuti dai bambini. Per motivarli ad affrontare le sfide e a cercare di continuare a progredire, si possono prevedere delle ricompense, come dei badge, degli adesivi, dei punti e così via.

I test sono basati sul motto «divertimento, apprendimento, prestazione» e consentono «al ciclo della motivazione» di procedere sempre nella direzione giusta: ovvero, le sfide adeguate motivano i bambini ad esercitarsi e a provare. Quando i bambini riescono ad effettuare i compiti loro assegnati, si sentono più competenti e sono fieri delle loro prestazioni. Acquisire fiducia in se stessi incrementa la motivazione spianando così la strada nello sport.

I test perseguono diversi obiettivi:
- Rafforzare il «ciclo della motivazione».
- Valutare l'impegno e la partecipazione dei bambini.
- Fornire un orientamento agli insegnanti per la pianificazione degli allenamenti
- Rafforzare le basi e i punti forti dell'istruzione per lo sport per i bambini.

I requisiti per ottenere un distintivo che attesti il superamento di un livello sono stabiliti in modo tale che tutti i bambini che partecipano regolarmente all'allenamento e danno prova di impegno possano soddisfarli. I compiti sono diversi e contribuiscono allo sviluppo globale del bambino, in particolare in questi ambiti:
- Sviluppo personale
- Apprendimento del movimento (versatilità)
- Imparare a giocare ai giochi di rinvio
- Giocare (ai vari giochi di rinvio)

Conferire delle piccole ricompense come distintivi, adesivi, diplomi, palline colorate e così via permette di evidenziare i progressi compiuti dai bambini e di rafforzare la loro motivazione.

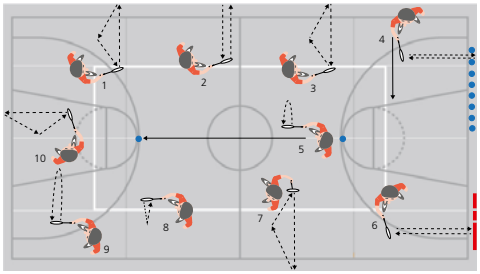
I test e il sistema di distintivi per ogni singolo gioco di rinvio possono essere consultati qui:
- Badminton (pdf)
- Squash (pdf)
- Tennis (solo con login)
- Tennis tavolo

«Ciclo della motivazione», da: Ufficio federale dello sport (2015), Sport per bambini G+S. Nozioni teoriche, pag. 9.

© UFSPO

Street Racket Challenge

Lo Street Racket Challenge è un esempio di test semplice che permette di migliorare le abilità e le capacità indispensabili per i giochi di rinvio. È composto di dieci esercizi motori con racchetta e pallina che possono essere svolti individualmente o in coppia, anche al di fuori dell'allenamento. La maggior parte di questi esercizi va eseguita contro una parete per permettere di sperimentare da soli delle situazioni di gioco. Ogni challenge è misurabile e può essere proposto sotto forma di breve competizione (contre sé stessi o contro gli altri).



→ Scheda test e organizzazione della palestra (pdf)

1. Speed-ball con rimbalzo
Per un minuto, la palla viene lanciata il maggior numero di volte possibile contro la parete dopo un rimbalzo. La distanza dal muro e l'altezza del tiro possono essere scelte liberamente.

2. Speed-ball volée
La palla viene tirata direttamente contro il muro per un minuto il maggior numero di volte possibile. La distanza dal muro e l'altezza del tiro possono essere scelte liberamente.

3. Speed-ball al contrario
Giocare la palla di volée verso la parete facendola rimbalzare per terra (impatti: racchetta-pavimento-parete-racchetta-pavimento-ecc.) Eseguire il maggior numero di colpi contro la parete per un minuto. La distanza dalla parete e l'altezza dei colpi possono essere scelte liberamente.

4. Da diverse distanze con rimbalzo
La palla viene tirata contro delle zone tracciate sul muro avanzando lungo un determinato percorso. In caso di errore, il challenge ricomincia alla postazione 1. Prestabilire un numero massimo di tentativi o un tempo limite. A seconda del luogo, le zone sul muro possono essere tracciate con delle semplici linee verticali (gesso, nastro adesivo, piloni, ecc.). Consiglio: 15 zone di 50 cm di larghezza.

5. Palla a distanza di volée
La palla viene portata lungo un determinato percorso facendola rimbalzare sulla racchetta. Prestabilire un numero massimo di tentativi o un tempo limite. In caso di errore, si riprende dall'inizio. Segnalare la partenza e l'arrivo con dei paletti, del nastro adesivo o delle linee del campo. Consiglio: distanza da coprire 20 metri.

6. 100 punti
La palla viene tirata dieci volte contro dei bersagli sul muro. Vi sono tre diversi tipi di bersaglio: uno piccolo (diametro 20 cm, 10 punti), due medi (30 cm, 5 punti) e due grandi (40 cm, un punto). Il tiro è valido anche se colpisce la linea che delimita la zona. Il giocatore può lanciare la palla direttamente contro il muro (in volée) o riprenderla con la mano e farla rimbalzare una volta per terra prima di lanciarla. Distanza dal muro: 2 metri.

7. Palla tunnel a terra
Dopo aver colpito il muro, la palla rimbalza una volta per terra. Il giocatore la riprende dapprima di diritto, poi fra le gambe, in seguito dietro la schiena, nuovamente fra le gambe ed infine ancora una volta di diritto. E ricomincia la sequenza. Quanti colpi si riescono a fare rispettando questa sequenza senza commettere errori.

© UFSPO

8. Speed-ball rimbalzi a gogo
Far rimbalzare per terra la palla il maggior numero di volte. Il giocatore è autorizzato a effettuare un solo rimbalzo fra due colpi di racchetta.

9. Palla in equilibrio
Far rimbalzare il maggior numero di volte la pallina sulla racchetta (nessun controllo palla). La palla rimbalza sopra la testa.

10. Artista della racchetta
La palla viene giocata contro il muro seguendo una determinata sequenza di colpi. Consiglio: 2 × di diritto per terra, 2 × di rovescio per terra, 2 × diritto di volée, 2 × rovescio di volée, 6 × volée alternando diritto e rovescio. Chi realizza il maggior numero si sequenze senza commettere errori?

Varianti
- Diverse palle e racchette.
- Speed-ball: contare tutti i colpi validi; conteggiare solo la miglior sequenza di colpi realizzata senza errori.

Più facile
- 100 punti: ingrandire il bersaglio
- Aumentare il numero di tentativi.

Più difficile
- Palla a distanza, 100 punti: rimpicciolire i bersagli
- Artista della racchetta, palla in equilibrio, ecc.: limitare la zona in cui ci si può muovere (aumentare il controllo).
- Accorciare il tempo a disposizione.
- Giocare con la mano debole.

Materiale: materiale di Street Racket, altre racchette (oppure oggetti con superficie piatta, solidi o giocare con il palmo delle mani) e palle (ad esempio da tennis, da tennis tavolo o soffici), paletti, nastro adesivo

© UFSPO

Gare e tornei

Per i quattro giochi di rinvio presentati nel fascicolo, sono state create delle forme di torneo destinate ai bambini con regole, dimensioni del campo e attrezzi adattati.

Il riassunto delle regole di gioco adattate può essere consultato qui:
- Badminton (pdf)
- Squash (pdf)
- Tennis (pdf)
- Tennis tavolo (pdf)

Tornei di tennis ludici

I tornei per bambini pongono al centro l'esperienza, non il risultato. Nell'ambito del programma «Kids Tennis», Swiss Tennis ha sviluppato nuove forme di torneo che possono fungere da esempio. In questi tornei non si tratta di decretare un vincitore, perché focalizzarsi troppo presto sul risultato incita genitori e allenatori ad avere un comportamento troppo orientato verso il successo. Inoltre occorre offrire a tutti i bambini lo stesso tempo di gioco e dei tornei a carattere «famigliare». Bisogna prestare particolare attenzione ai seguenti punti:
- Definire chiaramente la durata del torneo
- Garantire un certo numero di partite
- Giocare in squadra e/o in doppio
- Elementi polisportivi
- Saluto collettivo/informazioni, congedo collettivo
- Esperienza invece del risultato

Le due forme di torneo presentate di seguito concretizzano questa filosofia:

Modalità «Team»
- Fase 1a (polisportiva): due squadre di quattro si affrontano in un altro sport (ad esempio unihockey).
- Fase 1b (tennis): le stesse squadre si affrontano in due singoli e in un doppio. In questo modo tutti i quattro membri di una squadra entrano in gioco.
- Fase 2: come la fase uno, ma con altre coppie (ad esempio squadra dei vincitori contro squadra degli sconfitti della fase 1). 2a: gioco polisportivo. 2b: i giocatori che nella fase 1b hanno giocato in singolo, giocano in doppio (e viceversa).
- Ecc.

Modalità «Change»

I bambini formano delle squadre di due.
- Fase 1: doppio con il compagno di squadra e parte polisportiva.
- Fase 2: singolo contro un nuovo avversario.
- Fase 3: doppio in coppia con l'avversario della fase 2 e parte polisportiva.
- Ecc.

Per maggiori informazioni consultare il sito www.kidstennis.ch (solo con login).

Tornei di badminton

«It's Shuttle Time!» è un torneo per le scuole che può essere effettuato nel quadro di una giornata sportiva oppure anche una sera o un pomeriggio. È molto utile se una scuola e una società organizzano il torneo insieme. Il vantaggio più importante di questa forma di torneo è la facilità di adattamento al tempo disponibile e al numero di partecipanti. Inoltre, tutti i partecipanti avranno la stessa durata di gioco a disposizione e così, anche i meno forti potranno fare delle esperienze positive.

➜ Torneo scolastico «It's Shuttle Time!» (pdf)

© UFSPO

Informazioni

Letteratura

- Ufficio federale dello sport (2015): G+S-Sport per i bambini. Nozioni teoriche. Macolin.
- Ufficio federale dello sport (2015): G+S-Sport per i bambini. Esempi pratici. Macolin.
- Ufficio federale dello sport (2014): G+S-Sport per i bambini. Giocare. Macolin.
- Claudia Zingg, Thomas Lehmann (2014): Rückschlagspiele in der Schule. Themenfächer Badminton, Tennis, Squash, Tischtennis. Herzogenbuchsee.

Link

- www.kidstennis.ch: il programma di tennis per i bambini di Swiss Tennis
- www.shuttletime.ch: il programma per le scuole di Swiss Badminton
- www.streetracket.com: lo sport di rinvio che si può giocare quasi ovunque.
- www.swissping.ch: il metodo di apprendimento in sei livelli di Swiss Table Tennis
- www.mobilesport.ch/giochi-di-rinvio/: altre idee di gioco che completano quelle presentate nell'opuscolo «Giocare» di G+S per i bambini.
- www.ttx.world: la variante semplificata e molto divertente del tennis tavolo, che può essere giocata all'aperto, praticamente ovunque.

Lezioni

- Lezione kids tennis (pdf)
- Lezioni sport per i bambini: 10 lezioni introduttive nei giochi di rinvio badminton, squash, tennis e tennis tavolo di G+S Sport per i bambini

Regole di gioco adattate ai bambini

- Badminton (pdf)
- Squash (pdf)
- Tennis (pdf)
- Tennis tavolo (pdf)

Autori

- Alexis Bernhard, responsabile Sport per i bambini di Swiss Tennis (fino a fine agosto 2016)
- Michael Müller, capodisciplina G+S Squash, responsabile sport per i bambini Swiss Squash
- Thomas Richard, capodisciplina G+S Badminton, responsabile G+S Sport per i bambini, docente alla SUFSM
- Gabriel Schelble, responsabile Sport per i bambini Swiss Badminton, responsabile del progetto Shuttle Time
- Georg Silberschmidt, capodisciplina G+S Tennis tavolo, responsabile Sport per i bambini Swiss Table Tennis
- Marcel Straub, co-fondatore dello Street Racket©

Partner

ASEF

Per questo tema del mese:

Impressum

Editore
Ufficio federale dello sport UFSPO
2532 Macolin

Redazione
Thomas Richard
mobilesport.ch

Foto di copertina
Ueli Känzig, Media didattici SUFSM

Disegni
Leo Kühne

Layout
Media didattici SUFSM

© UFSPO