

Allenamento

Tennis

Questo allenamento, volto a far scoprire il tennis ai bambini, insegna le basi per poter rinviare la palla sopra la rete. I bambini eseguono i primi movimenti con un palloncino.

Condizioni quadro

- Durata: 60 minuti
- Età: 5-6 anni
- Livello di capacità: principianti

Obiettivi d'apprendimento

- I bambini imparano a valutare una traiettoria
- I bambini riescono a rinviare una pallina con una piccola racchetta

Contenuto

- I contenuti di questo allenamento provengono dal fascicolo «[Sport per i bambini G+S – Giocare](#)» e sono stati adattati alle particolarità del tennis per bambini. Il volume contiene altre idee da sfruttare per questa disciplina e anche il sito mobilesport.ch alle rubriche «[Tennis](#)» e «[Sport per i bambini G+S – Giocare](#)» e ne presenta delle altre.

		Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione	3'	Patate calde Quando si arriva sul campo, effettuare il rituale «Shake-Hands». Ogni bambino riceve un palloncino e si muove liberamente per la palestra. I bambini cercano di colpire i palloncini con tutte le parti del corpo, mantenendoli costantemente in aria.		Palloncini
	2'	Rituale d'inizio della lezione I bambini si radunano in cerchio al centro della palestra. Prima di sedersi lanciano i palloncini il più lontano possibile. Il monitore raccoglie la metà dei palloncini e spiega ai bambini gli obiettivi della lezione.		Palloncini
	10'	Record Due bambini si passano un palloncino il più a lungo possibile senza farlo cadere a terra. Varianti <ul style="list-style-type: none"> • Dopo ogni tocco di palloncino, svolgere un compito (ad esempio sedersi, battere le mani, fare una giravolta, toccare una parete, ecc.). Integrare anche le idee dei bambini! • Giocare con una piccola racchetta da tennis. Più difficile <ul style="list-style-type: none"> • Prima di passarlo al compagno, toccare il palloncino con una parte del corpo. 		Palloncini Piccole racchette da tennis
Parte principale	15'	Staffetta per la scorta d'inverno A coppie, gli scoiattoli vanno a caccia della scorta (palloncini) per l'inverno. Per raccogliere le provviste, vanno nel bosco. Il palloncino deve sempre essere mantenuto in aria (i bambini non devono prenderlo in mano)! Il materiale raccolto va messo nel deposito della squadra (cerchio). Varianti <ul style="list-style-type: none"> • Quale squadra raccoglie le provviste più velocemente? Ogni scoiattolo si reca 3 volte nel bosco. • Quale squadra raccoglie più provviste (palloncini) per l'inverno? • Camminare nel bosco con la piccola racchetta da tennis e riportare i palloncini utilizzando la racchetta. Quale squadra riesce a riportare il palloncino senza farlo cadere per terra? 	Stabilire quando il secondo bambino può partire (se l'altro scoiattolo si trova nel bosco); chi ha finito, si siede nella «casa». In primavera (fine del gioco) tutti gli scoiattoli riordinano il bosco	Palloncini Cerchi Piccole racchette da tennis

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
25'	<p>Palla sopra la corda</p> <p>Due coppie si affrontano su un campo da gioco diviso da una corda posizionata all'altezza dei fianchi. Un bambino lancia la palla con la mano sopra la rete, imprimendole un movimento arcuato. L'altro bambino la lascia rimbalzare per terra prima di rinviarla con la racchetta, in modo tale che il suo compagno riesca a prenderla (= 1 punto).</p> <p>Progressione</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un giocatore con una racchetta da Goba • Un giocatore con una racchetta da tennis • Entrambi i giocatori con una racchetta da Goba (più difficile) • Entrambi i bambini con una racchetta da tennis <p>Quanti punti riesce a segnare ogni squadra (punti 1 e 2)? Quale squadra riesce a effettuare di seguito il maggior numero di passaggi (punti 3 e 4)?</p> <p>Più difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rinviare la palla con una volée. <p>Forma di gioco</p> <p>Con la racchetta da Goba o da tennis. I bambini giocano una partita al meglio dei 7 punti. Quando il compagno non riesce a rinviare la palla, il bambino segna un punto.</p>		<p>Piccola racchetta da tennis</p> <p>Racchetta da Goba</p> <p>Palla di spugna</p> <p>Pallina da tennis rossa</p>
5'	<p>Flipper</p> <p>I bambini si dispongono in cerchio con le gambe tese e divaricate. Ogni piede tocca quello del vicino.</p> <p>I bambini si chinano in avanti, con le mani fanno rotolare una palla e cercano di segnare una rete tra le gambe del compagno.</p>		<p>Palle da beachvolley</p>

Autore: Alexis Bernhard-Castelnuovo, responsabile sport per i bambini, Swiss Tennis