

Una palestra a postazioni

Per saperne di più

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

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



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