Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 41 (1984)

Heft: 4

Artikel: Come posso insegnare il tennis?

Autor: Vannini, Carlotta

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000117

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Come posso insegnare il tennis?

a cura di Carlotta Vannini

Insegnare i primi rudimenti del tennis non è sempre facile, soprattutto per coloro (insegnanti di educazione fisica, maestri di scuole elementari o genitori) che non padroneggiano i gesti di questa disciplina sportiva. Ed è appunto a quest'ultimi che desideriamo dedicare, in modo particolare, quest'articolo. L'Associazione svizzera di tennis (commissione della formazione), unitamente alla sezione tennis per bambini e tennis nella scuola, hanno messo a punto una serie metodologica per i colpi diritto e rovescio, la volata, il servizio (la schiacciata). Lo scopo è di raggiungere la forma grezza d'insegnamento. È evidente che si tratta di suggerimenti adattabili alle situazioni e agli allievi. (cv)

Disposizioni generali

È auspicabile usare per tutti i giochi diversi dipi di palle, che si adattino ai vari gradi di difficoltà (palloncini, palloni da spiaggia, palline di gommapiuma, ecc.).

Gli esercizi dovrebbero venir eseguiti possibilmente sotto forma di gioco ev. gara.

È importante che due giocatori non giochino troppo spesso assieme. Cambiare sovente il compagno.

Tutti gli esercizi dovrebbero essere eseguiti di diritto e di rovescio. Attenzione non trascurare il colpo di rovescio!

La traiettoria della palla deve essere parabolica e non piatta.

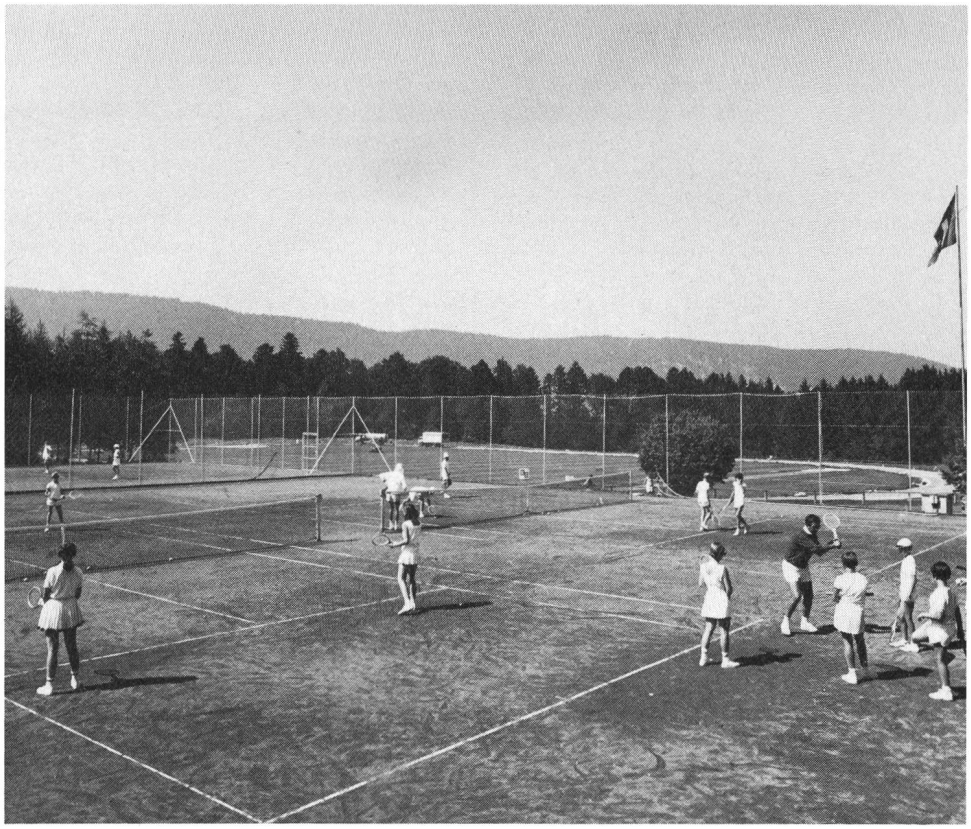
Se si gioca nel piccolo campo (piccoli spazi), non bisogna cambiare la presa.

Presa continentale.

Per facilitare il gioco, si può tenere la racchetta più vicina alla incordatura (presa corta).

Ogni allievo dovrebbe poter vincere almeno una volta.

Bisogna *sempre* offrire all'allievo la possibilità di inventare e di poter mostrare i *propri* esercizi.



Serie metodologica: diritto e rovescio (D e R)

Esercizi per abituarsi alla racchetta e alla pallina

Rotolare la pallina davanti a se con la racchetta, camminare, leggera corsa.

Rotolare la pallina lungo una linea (treno: maestro = locomotiva, bambini = carrozze; attenzione che le carrozze non deraglino!).

Spostarsi lateralmente dall'altra parte della linea rotolando la pallina. Non attraversare la linea!

Colpire la pallina usando la racchetta come una mazza da golf e dirigerla verso una meta.

Colpire la pallina in modo che vada il più lontano possibile, usando la racchetta come una mazza da golf.

Attenzione: porsi di fianco durante il colpo!

Colpire e controllare la pallina che arriva

Lasciar cadere la pallina sul pavimento e riprenderla sul D e sul R (in piedi, in ginocchio, seduti, ecc.).

Lanciare la pallina verticalmente davanti a sè, sul D e sul R (di fianco a sè, attorno a sè, velocemente, lentamente, in alto, in basso, su una gamba, ecc.). Tutti gli esercici sono eseguiti sul D e sul R, D e R alternati.

Presa continentale

Colpire la pallina una volta con il bordo della racchetta e una volta al centro dell'incordatura

Controllare la pallina davanti a sè (giocarla tre volte in alto) poi passarla al compagno. Questo controlla la pallina ricevuta e, a sua volta, la rimanda indietro.

Due giocatori si mettono spalla sinistra contro spalla sinistra su una linea, controllano la pallina e la giocano oltre la linea al compagno. *Attenzione:* porsi di fianco, presa continentale, distanza circa 1 m!

Giocare contro il muro. *Attenzione:* distanza corta; chi riesce a giocare più lungo?

Stesso esercizio con un autocollante incollato sulla linea. Chi lo colpisce ottiene un punto. Si può organizzare una piccola partita.

Giocare soprar la corda sempre controllando la pallina.

Giocare sopra la rete, la distanza deve sempre essere corta, la palla deve poter esser colpita verticalmente (la fase d'impatto è maggiore).

Il maestro dovrebbe possibilmente giocare con ogni bambino e correggere gli errori più gravi. Cambiare spesso compagno!

Gioco dei nomi

Il maestro lancia in alto la pallina e chiama un altro nome.

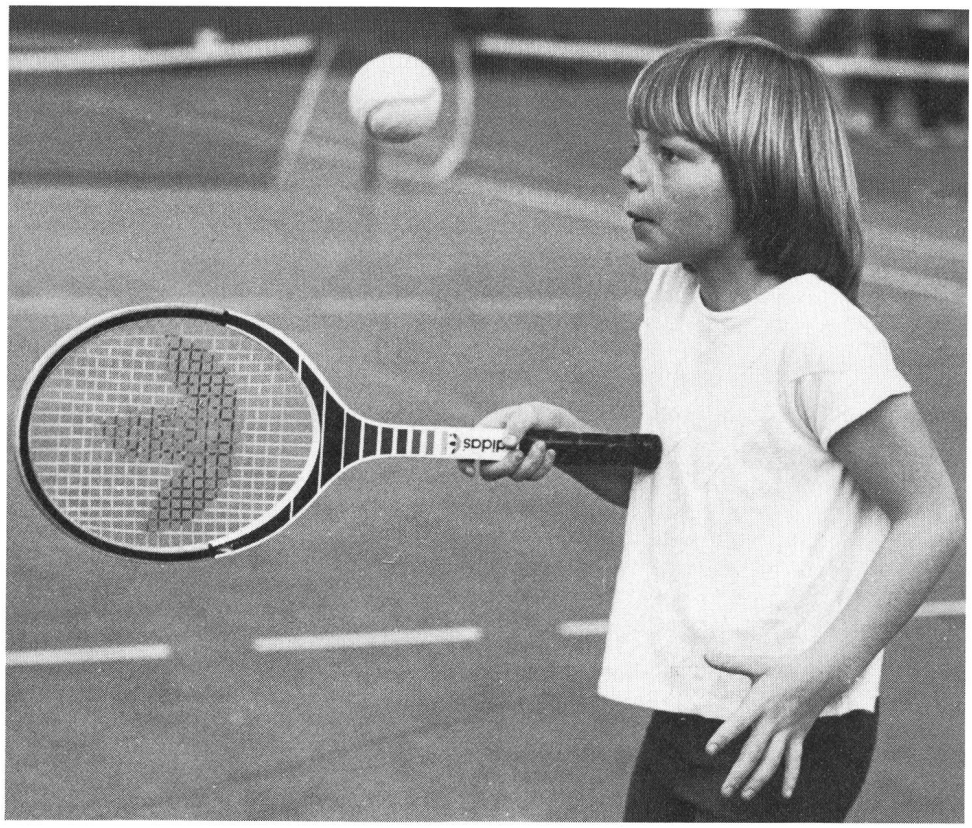
Idem, ma il bambino deve colpire un cerchio con la pallina (ogni bambino ha 5 «vite»).

Idem, il bambino deve colpire un bersaglio (dipinto su un cartone); chi fa più punti?

Giocare nel piccolo campo / nel corridoio.

Idem, nel piccolo campo giocare palline incrociate.

Organizzare una piccola partita nel piccolo campo.



Colpire e controllare la pallina

Giocare sopra la corda o la rete; la distanza è da adattare alle capacità dei giocatori.

Quale coppia riesce per prima a giocare 10 volte la pallina sopra la rete?

Dopo aver ricevuto la pallina sopra la rete, mirare un cerchio che si trova vicino. Se il compagno colpisce il cerchio può spostarlo indietro per la lunghezza del suo diametro. Chi arriva per primo alla linea del servizio, o ad un punto (linea) determinato?

Eseguire tutti gli esercizi sul diritto e sul rovescio!

Serie metodologica: volata diritto e rovescio

Esercizi per abituarsi alla racchetta e alla pallina

Portare la pallina sulla racchetta.

Lasciar rotolare la pallina sulla incordatura.

Seguire un percorso ad ostacoli portando la pallina sulla racchetta (sotto la rete, sopra le sedie, salire le scale, saltellare, ecc.)

Colpire e controllare la pallina in arrivo

Palleggiare la pallina sulla racchetta, sul diritto e sul rovescio alternativamente.

palleggiare la pallina sulla racchetta, alta, bassa, inginocchiati, seduti, ecc.

Idem, ma sedersi e rialzarsi sempre palleggiando la pallina sulla racchetta (diritto + rovescio, diritto + rovescio alternativamente). Chi riesce a sdraiarsi e ad alzarsi nuovamente in piedi?

Controllare la pallina e giocarla ad un compagno vicino. Questo prende la pallina senza lasciarla cadere a terra e la controlla.

Due compagni si mettono uno di fianco all'altro e tengono le racchette vicine. La pallina passa da una racchetta all'altra. Chi vi riesce 10 volte?

Idem, ma con una distanza di 1 m tra le racchette.

Idem, ma oltrepassando una corda

Giocare contro la parete una pallina di gommapiuma. Chi riesce a giocare sul diritto e sul rovescio?

Presa continentale. Eseguire tutti gli esercizi sul diritto e sul rovescio alternativamente.

Colpire la pallina e controllarla

A coppie, i giocatori, si dispongono da una parte e dall'altra parte della rete: tenendo vicine le racchette, controllano la pallina per poi giocarla al compagno. (I bambini piccoli riscontrano molte difficoltà nel voler controllare la pallina, perché la perdono continuamente. Essi cercano quindi di giocare la pallina due o tre volte in avanti e indietro).

Idem, ma senza «controllarla», cioè senza eseguire colpi intermedi.

Idem, ma la distanza tra i due giocatori aumenta.

Idem, ma ogni giocatore controlla la pallina in arrivo e compie con questa un giro su se stesso.

Chi gioca più spesso sul diritto?

Chi gioca più spesso sul rovescio?

Spostarsi da un paletto di sostegno della rete all'altro, giocandosi la pallina.

Aumentare la distanza dalla rete (fisarmonica).

Pallavolo-tennis: due squadre con 3-10 giocatori. La pallina viene giocata 3 × all'interno della squadra prima di essere rinviata dall'altra parte della rete. La pallina non può toccare il suolo e non può venir colpita due volte di seguito dallo stesso giocatore.

L'insegnante dovrebbe poter giocare con ogni bambino e correggergli gli eventuali errori più gravi.

Serie metodologica: servizio

(può anche venir utilizzata per la schiacciata senza presa di slancio)

Lanciare la pallina in alto con le due mani mirando la corda. Chi la colpisce per primo 10 volte?

lanciare la pallina solo con la mano sinistra (per coloro che giocano con la mano destra) o con la mano destra (per i mancini).

Pallone da spiaggia

Chi riesce a colpire 10 volte con la mano i palloncini appesi alla corda bassa? Con la racchetta? (Corda tesa più in alto).

Chi riesce a far scoppiare il palloncino colpendolo con la racchetta?

Lanciare la pallina in alto con la mano sinistra e giocarla con la mano destra aperta sopra la testa in avanti in alto.

Disporsi lateralmente alla linea e tenere alta la racchetta (presa continentale). lanciare in alto la pallina con la mano sinistra all'altezza della racchetta.

Posare la racchetta tra i piedi, lanciare la pallina in alto con la mano sinistra sopra la testa in modo che ricada sull'incordatura della racchetta.
Chi colpisce l'incordatura più volte?

Disporsi lateralmente, la spalla sinistra é orientata verso la rete metallica ad una distanza di 5 m. Alzare la racchetta (sempre presa continentale): lanciare la pallina in alto, colpirla con la racchetta e inviarla contro la rete metallica.

Idem, ma mirare un bersaglio (cerchio appeso a metà o ad 1/3 della rete metallica).

A coppie, dalla linea di fondo campo alla linea del servizio. Eseguire un servizio, il compagno rinvia la pallina in una zona ben stabilita

Pallina di gomma piuma con un diametro di 10 cm

Idem, ma sulla linea di fondo campo è posato un cerchio. Un bambino prova a colpirlo, l'altro raccoglie le palline.

Lanciare la pallina in alto e giocarla sopra la testa, oltre la corda da una distanza di circa 4 m.
a) con la mano
b) con la racchetta

Giocare la pallina e farla passare tra due corde (scegliere liberamente la distanza). Lanciare la pallina all'altezza della prima corda.

Giocare la pallina dalla linea di servizio, con traiettoria parabolica, nell'altro campo.
Attenzione:
stare in posizione trasversale e tenere la racchetta con la presa continentale.

Idem, ma nel campo del servizio.

Idem, ma aumentare le distanze fino a raggiungere la linea del servizio. Possibilmente con leggera presa di slancio.

Pallina da tennis

Osservazioni:
- presa di rovescio o continentale
- tutti gli esercizi sotto forma di gioco
- proporre nuove forme di gare
- si può introdurre la presa di slancio anche prima!
- a seconda delle capacità degli allievi, si possono tralasciare alcuni esercizi. □