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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 50 (1993)

Heft: 4

Artikel: Mini-tennis... il grande gioco su campo ridotto

Autor: Meier, Marcel K.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999662

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

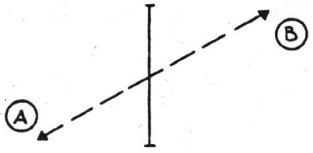
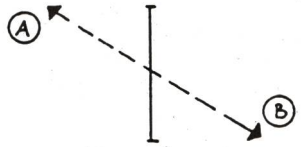
Download PDF: 09.07.2025

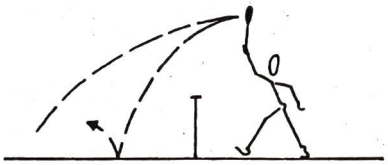
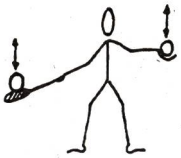
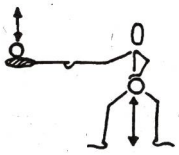
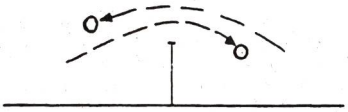
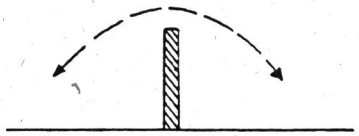
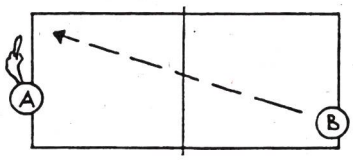
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

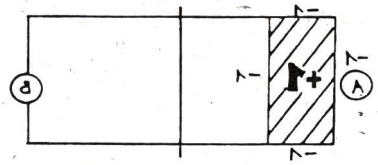
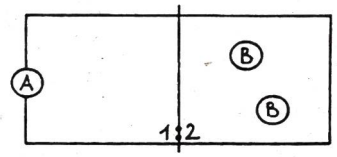
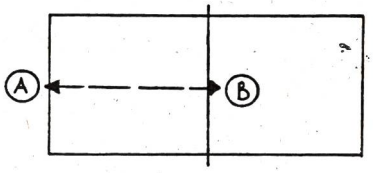
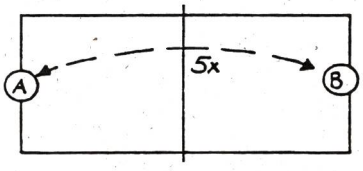
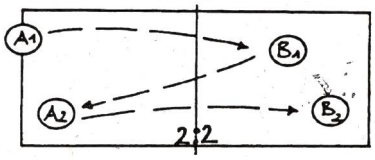
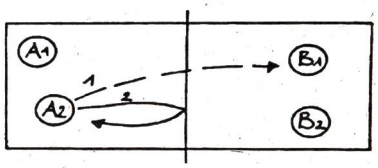
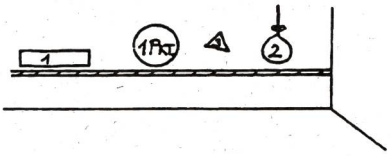
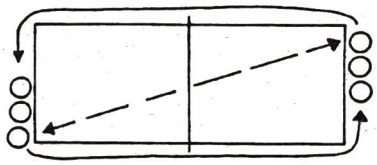
Mini-tennis... il grande gioco su campo ridotto

di Marcel K. Meier
traduzione ed adattamento di Ellade Corazza

Il mini-tennis è un gioco di competizione per giovani e meno giovani, per provetti e principianti, che può essere giocato sia con la pallina di gommapiuma sia con le palline da tennis convenzionali. È un gioco semplice che non necessita di una pratica approfondita.
Al centro del mini-tennis abbiamo il gioco e la tattica. Si tratta di giocare la pallina in modo che l'avversario non riesca a raggiungerla o faccia un errore. La competizione risulta attrattiva, intensa ed interessante.
Le regole del mini-tennis sono davvero semplici. Si contano i punti come nel tennistavolo (1,2,3 ...) e si gioca al meglio dei 7, 11, 15 o 21 punti. A dipendenza del numero di partecipanti, si può introdurre anche la forma «cronometrata». La pallina viene giocata da fondocampo (non esiste il servizio come nel tennis). Il giocatore esegue la battuta e la pallina, come per la forma più progredita, deve toccare terra una sola volta all'interno della demarcazione del campo. La ricezione può avvenire a piacimento con una volé o con una schiacciata.
Le dimensioni del campo di mini-tennis sono di 4-5 m su 11-12 m. Il campo può essere disegnato con un gesso o essere delimitato con delle corde. La rete è alta circa 90cm. Nell'impossibilità di avere a disposizione una rete, è sufficiente tendere una corda.
La scelta di esercizi presentata qui sotto è tratta dalla pubblicazione «Mini-tennis» (in tedesco), edita dalla Federazione Svizzera di Tennis. Ho cercato di scegliere degli esercizi che allenassero un po' tutte le capacità coordinative necessarie per una giusta pratica di qualsiasi disciplina sportiva.

Nome della forma ludica Obiettivo/accento	Idea/descrizione	Osservazioni/indicazioni
Primi colpi Risvegliare l'interesse Provare, prepararsi	Giocare su una qualsiasi superficie (palestra, prato, parcheggio, campo sportivo ecc.) cercando di fare passare la pallina sopra ad un ostacolo (rete, corda o simile ecc.) commettendo il minore numero di errori possibile. Contare! Chi commette un errore ricomincia da capo.	
Cross di diritto Piazzare Stimare la traiettoria	Giocare con il partner sopra l'ostacolo obbligando il giocatore dalla parte opposta a rispondere con un diritto.	
Cross di rovescio Piazzare Stimare la traiettoria	Idem come l'esercizio precedente. In questo caso però i giocatori giocano la pallina sul rovescio dell'avvesario.	
La tua scelta Provare la presa della racchetta che meglio ti conviene. Scegliere i colpi più efficaci.	Giocare con il compagno e tener la racchetta con la mano sinistra, destra o con entrambe le mani. Scegliere la soluzione migliore.	

Nome della forma ludica Obiettivo/accento	Idea/descrizione	Osservazioni/indicazioni
Pallonetto + schiacciata Movimento di lancio Tattica	Gioca alto al tuo compagno che si trova a rete. Egli cerca di rispondere con dei colpi di schiacciata.	
Frenare Piazzare Giocare alto fino all'altezza della testa	Giocare la palla alta e cercare di centrare con la stessa un bersaglio posto a terra (giornale,linea, cerchio). Variante: giocare con l'altra mano, cambiare mano durante l'esercizio. Chi riesce a centrare il bersaglio per 3 volte?	
Volé Piazzare Giocare alto fino all'altezza della testa	Giocare la palla alta senza farla cadere per terra. Varianti: - giocare con l'altra mano - una volta a destra, una volta a sinistra - giocare la palla una volta sul diritto e una volta sul rovescio	
Attutire il colpo Assuefazione alla palla Andare incontro alla palla	Lanciare la palla in alto. Alzare la racchetta ed intercettare la palla che si trova sulla traiettoria ascendente con la punta della racchetta, accompagnandola fino in basso.	
Colpi da circo Abilità Essere creativi	Giocare la palla direttamente, facendola rimbalzare per terra, dietro il corpo, tra le gambe ecc.	
2 x in alto Coordinazione Valutare la traiettoria	Giocare una palla alta con la mano destra; contemporaneamente lanciare con la mano sinistra un'altra pallina e riprenderla.	
1 x alto, 1 x basso Coordinazione Valutare la traiettoria	Come l'esercizio precedente. La seconda palla viene però giocata per terra.	
Con 2 palline Coordinazione Iniziare lentamente	Quale coppia riesce contemporaneamente a giocare con 2 palline? Variante: cerca di eseguire l'esercizio con 3 palline!	
La tendina Reazione Precisa osservazione	Giocare assieme sopra ad un ostacolo opaco, come ad esempio un tappetone, un telo appeso ecc.	
Segnalazione Visione periferica Concentrazione vicina e lontana	Il compagno indica da quale parte deve essere giocata la pallina. È importante che la segnalazione avvenga in modo chiaro.	

Nome della forma ludica Obiettivo/accento	Idea/descrizione	Osservazioni/indicazioni
-1 / +1 Giocare sotto pressione Giocare palline lunghe	Un giocatore lancia le palline. Il compagno cerca di centrare il campo delimitato. Ogni bersaglio centrato dà diritto ad un punto, se il bersaglio è mancato si riceve un punto di penalità. Chi riesce a raggiungere + 10 punti?	
Superiorità Precisione Scoprire le possibilità per passare l'avversario	Giocare 1 contro 2 Il giocatore che gioca da solo cerca di superare i compagni che giocano in coppia. Questi cercano di rinviare delle palline precise.	
Cannoni Motivazione Giocare il più velocemente possibile	Un giocatore si trova a rete, l'altro più arretrato. Il giocatore che si trova a fondo campo cerca di giocare il più velocemente possibile. Il compagno cercherà di giocare tutte le palline con una volé.	
5 volte sopra la rete Sicurezza, pazienza Aspettare	Giocare 1 contro 1 Dopo ogni servizio la pallina deve essere giocata 5 volte sopra la rete prima che il punto possa essere aggiudicato.	
Doppio tennistavolo Orientarsi Collaborare	Giocare 2 contro 2 Per ogni squadra, una sola racchetta a disposizione. Giocare in alternanza.	
Doppio con compiti supplementari Orientarsi Reagire velocemente	Giocare 2 contro 2 Ogni squadra deve risolvere un compito supplementare. Esempi: - dopo ogni colpo, toccare la rete - dopo ogni colpo, fare un giro su se stessi - dopo ogni colpo, sedersi ecc.	
Tiro al bersaglio Piazzare Giocare in modo dosato	Alternare il diritto al rovescio giocando contro la parete. Marcare la rete con un gesso o una corda. Centrare i differenti bersagli sulla parete (cerchio, giornale, pallone, campo delimitato ecc.) Varianti: Ad ogni bersaglio corrisponde un determinato punteggio, ad esempio 5, 10 , 15 punti ecc. Chi raggiunge per primo i 30 punti?	
Corsa Gioia nel giocare Superarsi	La pallina deve essere giocata da un campo all'altro. Dopo aver tirato, il giocatore deve correre dalla parte opposta del campo. Dopo 5 errori si viene eliminati e bisogna compiere 2 giri a corsa attorno al campo, prima di essere riammessi al gioco.	

Per chi fosse interessato al mini-tennis, ma non avesse a disposizione il materiale necessario eccovi alcuni indirizzi utili per noleggiare gratuitamente rete, racchette e palline necessarie:

L. Pini, 6518 Gorduno (Tel. 092/ 29 18 68)
F.Croce, 6775 Ambri (Tel. 094/ 89 18 58)
P.Santoro, 6900 Massagno (Tel. 091/ 56 60 78)
R. Staffieri, 6962 Viganello (Tel. 091/ 51 19 67)

La Federazione Svizzera di Tennis ha inoltre pubblicato diversi fascicoli sull'argomento. Gli stessi possono essere comandati rivolgendosi a:
Federazione Svizzera di Tennis
Sezione Formazione
Talgut-Zentrum 5
3063 Ittigen
Telefono 031/921 74 44