Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport. Inserto pratico
Herausgeber: Ufficio federale dello sport
Band: 3 (2001)
Heft: 4

Artikel: Forme di esercizio e di gioco di qualità : ciò che conta è la qualità!
Autor: Arnold, Heinz / Meier, Marcel K. / Théraulaz, Bertrand
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999157

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

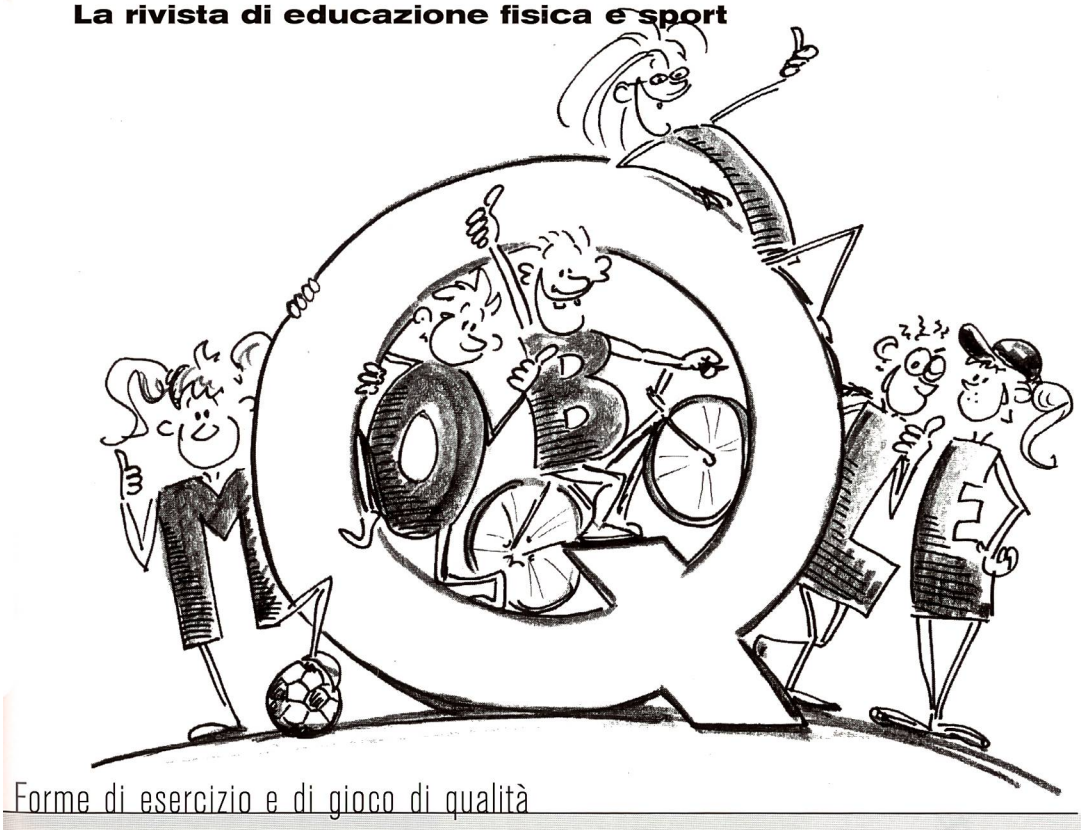
Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans 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

mobile Inserto pratico
La rivista di educazione fisica e sport
4|01



Forme di esercizio e di gioco di qualità

L'inserto pratico è un fascicolo allegato a «mobile», la rivista di educazione fisica e sport. «mobile» propone sei numeri all'anno.

I lettori possono richiedere altri esemplari dell'inserto pratico al prezzo di fr. 2.50 cadauno (escluse le spese di spedizione), al seguente indirizzo: Redazione «mobile», UFSPO, 2532 Macolin, telefono 032/327 62 82, fax 032/327 64 78. E-mail: mobile@ baspo.admin.ch www.mobile-sport.ch

Ciò che conta è la qualità!

Quali criteri qualitativi deve soddisfare un esercizio di atletica leggera? In base a quali obiettivi si devono scegliere le forme di allenamento nella pallavolo? «mobile» ha cercato di saperne di più ed ha interpellato alcuni capidisciplina G+S che si sono sportivamente prestati al gioco delle domande e risposte proponendo una vasta gamma di esercizi.

Heinz Arnold, Marcel K. Meier, Bertrand Théraulaz, Bruno Truffer, Rolf Weber
Disegni: Leo Kühne

La qualità di un esercizio o di una consegna, nello sport, dipende da vari fattori, in particolare dagli obiettivi che ci si pongono e dal gruppo con cui si lavora. Partendo dal presupposto che ogni esercizio deve essere adattato agli allievi se si vuole che sia efficace, in questo inserto pratico abbiamo cercato di mettere in primo piano la situazione che l'esercizio stesso rappresenta per l'allievo. In questo senso i nostri interlocutori hanno illustrato i dettagli organizzativi e le intenzioni pedagogiche sulla base di alcune domande come ad esempio: cosa deve fare lo sportivo per riuscire nella sua disciplina? Le risposte sono riportate sotto forma di una serie di esercizi pratici.

Piccolo sguardo d'insieme

Se nel calcio si attribuisce grande importanza alle reti segnate ed ai cambiamenti di ritmo, nell'atletica si tende piuttosto ad una velocità e qualità del gesto ottimali. Quanto poi al tennis e alla pallavolo, si tratta innanzitutto di piazzare la palla in funzione della posizione dell'avversario. Differenze notevoli che si riflettono negli esercizi proposti. Consapevoli del rischio di confondere quantità e qualità nelle discipline di resistenza, abbiamo voluto in questa sede sottolineare sull'esempio del ciclismo, l'utilità e la necessità di un allenamento di qualità a livello del movimento. Questa raccolta di forme di esercizi non sarebbe completa senza una bibliografia in merito. Abbiamo chiesto ai capidisciplina di presentarci nell'ultima pagina dell'inserto i loro libri preferiti in materia di allenamento e di apprendimento dei gesti tecnici.

Sommario

Atletica
Combinare la velocità ... 2
... con il gesto appropriato 3
Ciclismo
L'arte di pedalare seduti ... 4
... ed ascoltare il proprio corpo 5
Calcio
Precisione del tiro ... 6
... e variazione del ritmo 7
Pallovolo
Servire sul lato opposto ... 8
... e gioco in elevazione 9
Tennis
Servizio e risposta efficienti ... 10
... per chiudere il punto in fretta 11
Bibliografia 12

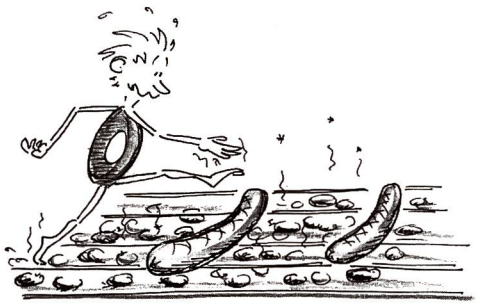
HELVETIA PATRIA

Altetica Combinare la velocità ...

In atletica leggera è la velocità il fattore più importante che determina la prestazione. A seconda della disciplina, bisogna così cercare di migliorare la velocità di corsa, di salto o di lancio.

Rolf Weber

Il risultato ottenuto, ampiamente quantificabile, è il prodotto non solo delle capacità di coordinazione dei fattori della condizione fisica e delle abilità, ma anche delle predisposizioni psicofisiche della persona che fornisce la prestazione.



Salto – avanzare sui carboni ardenti

Perché? Prendere coscienza della rapidità del movimento e della durata del contatto con il terreno.
Cosa? Concatenare cinque salti al di sopra di piccoli ostacoli (ad es. piccoli ostacoli da allenamento) e cronometrare dalla prima ricezione alla quinta.
Come? Limitare la durata del contatto a terra in modo da ridurre il tempo totale dei cinque salti.

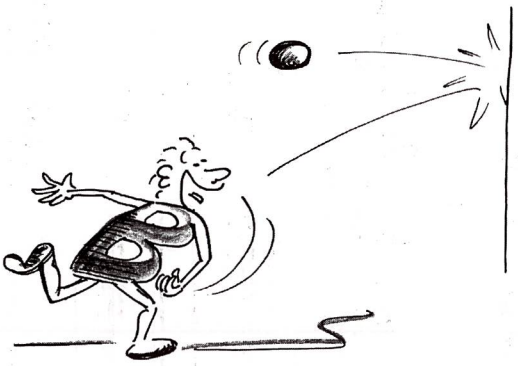
Lo sprinter – sempre più veloce

Perché? Prendere coscienza della velocità e riuscire a differenziarla in modo consapevole.
Cosa? Percorrere una distanza di 30 – 60 metri a tre velocità diverse (utilizzando la 3a, 4a e 5a marcia) cronometrando il tempo.
Come? Impiegare un tempo costante per toccare a 3 – 4 punti di controllo.

Nell'atletica si ha un po' la tendenza a usare come criterio qualitativo i risultati ottenuti. Tale approccio, se giustificabile nel campo dello sport di prestazione, non deve mai divenire la regola con i bambini! La qualità non è solo una questione di tempo, di lunghezza e di altezza. Nel processo educativo e di apprendimento, essa si manifesta anche a livello di apprendimento motorio, di stimoli personali e delle esigenze del docente/allenatore (se realistiche) e degli allievi/atleti.

Lanciare – giocare contro la parete

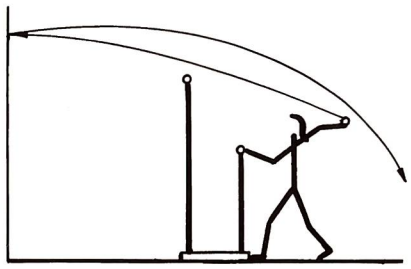
Perché? Prendere coscienza della rapidità del movimento.
Cosa? Effettuare 3 – 5 passi di rincorsa, lanciare una pallina da tennis o un pallone da pallamano contro una parete e misurare la distanza alla quale tocca terra il rimbalzo.
Come? Lanciare la palla in modo che passi sopra la testa di chi lancia. Sono possibili diverse soluzioni:
– aumentare la velocità di lancio
– impiegare più forza
– modificare l'angolo di lancio.



HELVETIA PATRIA

... con il gesto appropriato

Un movimento di qualità è il risultato di un lungo processo di apprendimento e di ottimizzazione. Contrappunto della prestazione, la qualità dell'esecuzione si situa al centro dell'attività con i giovani e i bambini. Garante di suddetta qualità, i test di atletica si basano sullo sviluppo delle qualità di coordinazione in generale prima, poi man mano sempre più specifiche.

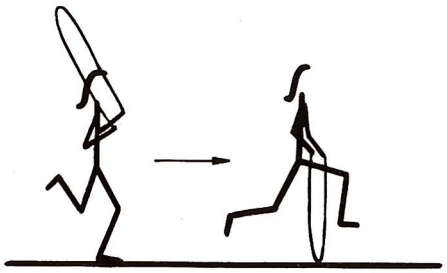


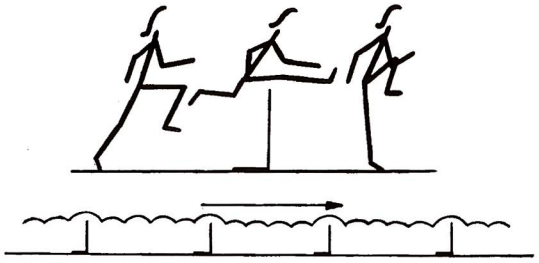
Sbarre asimmetriche

Perché? Esercitare la falcata di arresto e la posizione del lancio dall'alto.
Cosa? Lanciare una palla da tennis contro la parete al di sopra della sbarra alta facendo in modo che rimbalzi indietro al disopra delle sbarre asimmetriche.
Come? Effettuare tre lanci da ogni lato. Tenere la sbarra inferiore con la mano libera. Se la sbarra inferiore è troppo alta, utilizzare un tappetino o l'elemento superiore del cassone.
Raccomandazioni:
- Altezza delle sbarre: quella bassa è all'altezza delle spalle, quella alta all'altezza della testa.
- Distanza dalla parete: 4 m per i ragazzi, 3 m per le ragazze.

Salti alla corda

Perché? Miglioramento dell'estensione completa del corpo e della capacità di ritmizzazione con un piccolo attrezzo.
Cosa? Correre e saltare alla corda contemporaneamente (un giro di corda ogni salto); collegare dieci salti ritmati.
Come? Saltare dieci volte di seguito senza errori mantenendo eretto il busto. Attenzione: accentuare il movimento in avanti.



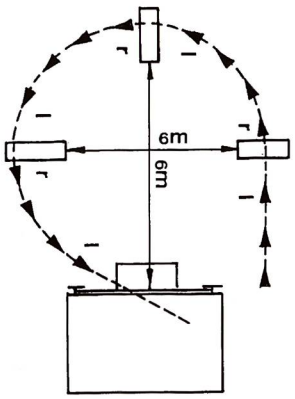


Corsa a ostacoli

Perché? Porre l'accento sull'esecuzione ed il ritmo del movimento (corsa, salti, lanci).
Cosa? Superare sei ostacoli a un ritmo a quattro tempi (cambiare gamba a ogni ostacolo).
Come? Adottare un ritmo a quattro tempi (quattro passi fra gli ostacoli); superare gli ostacoli di piatto (tronco inclinato in avanti); portare la seconda gamba alta in avanti; correre soltanto sulla pianta dei piedi.
Raccomandazioni:
- Adattare la distanza e l'altezza degli ostacoli alle capacità degli allievi (circa 7 m; almeno 60 cm, ostacoli da esercitazione).
- Effettuare l'esercizio in diagonale nella palestra (ev. utilizzando solo quattro ostacoli).
- Svolgere l'esercizio se possibile all'aperto.

La lumaca

Perché? Esercitare la ritmizzazione e la traiettoria curva del salto in alto.
Cosa? Correre e saltare al di sopra di tre ostacoli disposti in cerchio (elementi di cassone, panchine) e finire con un salto con atterraggio su un tappetone.
Come? Fare attenzione alla sequenza corretta dei passi (ritmo a tre tempi); effettuare il percorso una volta a destra e una a sinistra.
Raccomandazioni: adattare la distanza fra gli ostacoli alla capacità degli allievi (raggio del cerchio di circa 3 m.); fissare l'altezza dell'asta o dell'elastico all'altezza dell'ombelico dell'allievo; disporre un tappeto a terra fra i montanti davanti all'asta, per obbligare l'allievo a saltare nel primo terzo davanti al tappeto.



Ciclismo

L'arte di pedalare seduti ...

Ogni allenamento di ciclismo ha come obiettivo di aumentare l'efficacia del movimento di pedalata che genera una propulsione in posizione seduta con il ciclista che si vede in parte liberato del peso del corpo. Facendo discendere le gambe senza appoggiarsi sui pedali non si sente praticamente alcuna pressione a livello di piedi. Contrariamente a altre discipline sportive, l'impulso dato al movimento è continuo e regolare.

Heinz Arnold

Il fachiro

Perché? Apprendere a far scendere le gambe.
Cosa? Immaginare che i piedi siano appoggiati su una tavola con chiodi.
Come? Scegliere un terreno accidentato e una frequenza di pedalata elevata. Pedalare in posizione seduta in modo da non sentire mai i chiodi sotto la pianta dei piedi. Variare il terreno (strada non asfaltata, pavés, erba). Gli allievi stabiliscono da soli la durata dell'esercizio.

Su e giù

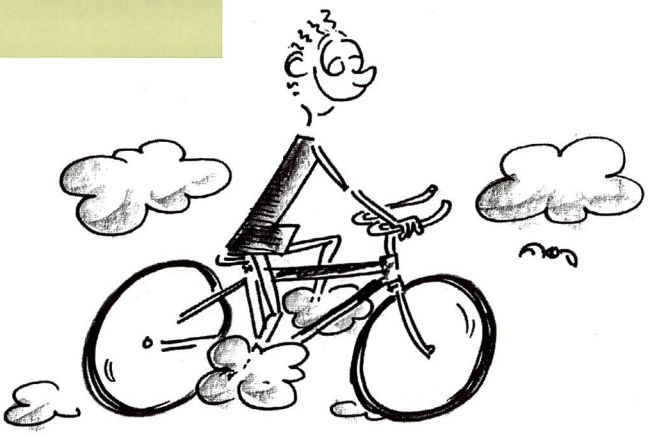
Perché? Sentire meglio la resistenza dei piedi.
Cosa? Selezionare la corona più grande, scalare man mano e poi tornare alla più grande.
Come? Scegliere un terreno e mantenere una frequenza di pedalata fra 50 e 140 t/min. Preferire piste circolari con poco traffico non troppo lunghe. Non dare spinte ai pedali. Prestare attenzione alle modificazioni soprattutto a livello della frequenza di pedalata (a quale velocità si avverte un cambiamento?).

Sul cuscino d'aria

Perché? Sentire i piedi quando si cambia frequenza di pedalata (60–140 t/min.).
Cosa? Immaginare che i piedi siano avvolti in un cuscino ad aria.
Come? Percorrere itinerari non troppo impegnativi. Concentrarsi sul movimento dei piedi. Pedalare senza raddrizzare eccessivamente il tronco per fare in modo che le gambe scendano meglio. Le variazioni constatate a livello della frequenza di pedalata sono il risultato del cambiamento di velocità.

Gioco di corsa

Perché? Pedalare mantenendo la stessa corona o la stessa velocità su un terreno accidentato e far scendere le gambe senza irrigidirle.
Come? Fare in modo che la frequenza di pedalata cambi con il mutare del terreno. Evitare di appoggiare di più sui pedali. Effettuare lo stesso percorso più volte – lo stesso giorno – selezionando corone diverse.



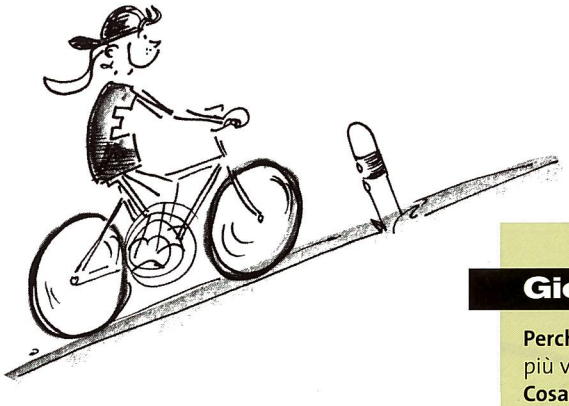
Ruota fissa

Perché? Esercitare l'impulso continuo e regolare della pedalata.
Cosa? Scegliere una velocità (marcia) costante su una bici da corsa (p.es. 4,30 m – 5,10 m per pedalata).
Come? Scegliere percorsi pianeggianti, senza discese troppo ripide né curve strette. Esercitarsi da solo mettendo l'accento sulla qualità del movimento. Mantenere il busto dritto e rilassato e un'alta frequenza di pedalata (più di 100 giri al minuto). Non lasciar penzolare le gambe per motivi di sicurezza.

HELVETIA PATRIA

Ciclismo ...ed ascoltare il proprio corpo

I ciclisti detti intelligenti – dal punto di vista motorio – sono capaci di osservare e percepire il funzionamento del proprio corpo ed il processo di regolazione nell'ottica di un miglioramento della qualità. Una modificazione sistematica e oculata della qualità del movimento di pedalata in diversi ambiti d'intensità sviluppa un ottimo intuito per la correlazione fra il movimento e l'energia necessaria.



Gioco di ritmo

Perché? Dosare l'impiego di energie ed apprendere ad andare il più veloci possibile senza fatica.
Cosa? Percorrere salite più o meno lunghe e ripide restando seduti sulla sella.
Come? Percorrere una salita con una corona piccola, magari la più piccola, accelerando fin quando si può restare in sella. Poi arrivare senza pedalare fino a un punto stabilito (albero, curva, cartello) ed accelerare di nuovo. Variare i carichi di lavoro: ad es. veloce, lento, veloce, lento.

Gioco con le frequenze

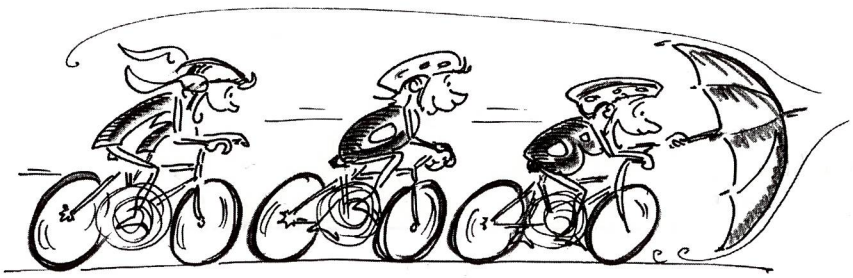
Perché? Facilitare i bruschi cambi di frequenza.
Cosa? Variare, sotto forma di gioco, la frequenza di pedalata su terreno accidentato.
Come? Discesa, poi tratto pianeggiante, salita, passare direttamente dalla discesa alla salita variando la frequenza di pedalata, Non prolungare la durata dello stimolo oltre una sensazione gradevole di carico di fatica.
Attenzione: le condizioni sono diverse se si è in gruppo, ad es. se si frena o si accelera.

Solo le sollecitazioni migliorano!

Perché? Ampliare il repertorio di movimenti.
Cosa? Percorrere salite più o meno lunghe e ripide restando seduti in sella.
Come? Adottare una posizione confortevole in sella grazie alla ripartizione ottimale del peso del corpo sulla sella ed il manubrio (tronco diritto). Appoggiare le mani in scioltezza sulla sbarra trasversale del manubrio, respirare lentamente, con calma e profondamente. Variare la frequenza della pedalata, l'intensità e la durata dello stimolo a partire dal momento dove lo sforzo si fa troppo intenso e le gambe non scendono più facilmente.

Andare in gruppo

Perché? Procedere sulla scia dell'altro. Scegliere frequenze di pedalata elevate nelle condizioni più difficili, insistendo sulla qualità del movimento.
Cosa? In gruppi di 4–6 ciclisti su strade poco trafficate, in posizione aerodinamica.
Come? In fila indiana (ognuno resta in testa a lungo) o due a due (stando in testa solo poco). Scaldarsi in precedenza e scegliere una frequenza di pedalata elevata. Variare di preferenza la durata dei cambi. Attenzione: alla fine dello stimolo di lavoro, la prestazione aumenta grazie a una frequenza di pedalata elevata.



Precisione del tiro ... Calcio

Per il calciatore non c'è niente di più bello che segnare una rete. Anche se ben preparato, il gesto resta spesso impreciso. In generale, è la potenza di un tiro che suscita ammirazione e non – come dovrebbe essere – la precisione.

Bruno Truffer

Mirare per giocare

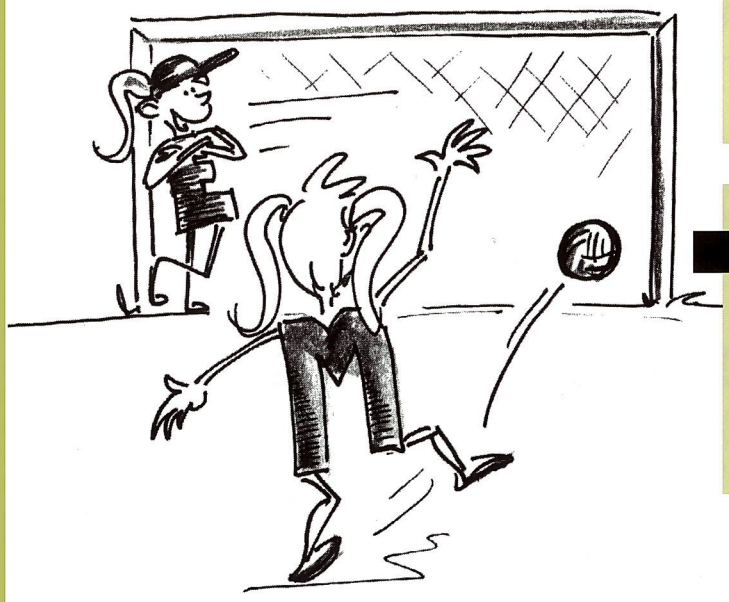
Perché? Esercitare sotto forma di gioco la precisione e la potenza di tiro; scegliere le buone occasioni per tirare.
Cosa? Mirare sui giocatori avversari.
Come? Formare due gruppi di tre su un terreno di 6 x 6 m. Quanti punti segna la squadra in possesso di palla in due minuti? Poi si invertono i ruoli.

Scegliere il palo

Perché? Apprendere a piazzare il tiro dove si vuole ed esercitare la precisione del tiro.
Cosa? Tirare sul primo o sul secondo palo.
Come? Affidare dei compiti ai giocatori su una zona delimitata fra le due porte. L'allenatore chiama uno dei giocatori, che avanza palla al piede fino a un cono leggermente di lato rispetto alla porta e tira in una delle zone indicate. Tirare da destra e da sinistra cambiando l'angolo di tiro. Con o senza portiere.

Dichiarare il tiro

Perché? Apprendere a piazzare la palla dove si vuole ed esercitare la precisione del tiro.
Cosa? Tiri in porta senza portiere.
Come? Tirare a turno su una porta vuota annunciando poco prima di tirare dove si vuole inviare la palla (ad es. «in basso a destra»). Ripetere l'esercizio con più porte. Tirare con entrambi i piedi!

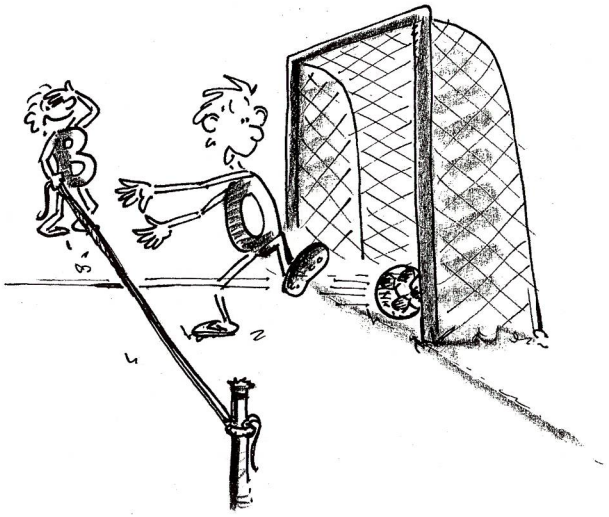


Tirare nell'angolo libero

Perché? Riconoscere rapidamente l'angolo dove tirare. Esercitare la precisione del tiro.
Cosa? Tirare nell'angolo libero della porta.
Come? Prevedere una porta con un portiere. I giocatori corrono e tirano in porta a turno. Poco prima del tiro, il portiere si mette su un angolo della porta; l'attaccante deve mirare sull'altro. Ripetere l'esercizio con più porte. Tirare con entrambi i piedi!

Tirare sotto la corda

Perché? Tiro in porta rasoterra.
Cosa? Tirare al di sotto di una corda su una porta protetta da un portiere.
Come? Sistemare una corda davanti ad una porta a 50 cm da terra. I giocatori portano palla a turno verso la porta e arrivati davanti alla corda tirano. Il pallone deve passare sotto! Ripetere l'esercizio con più porte. Tirare con entrambi i piedi!



HELVETIA PATRIA

... e variazione del ritmo

Il buon giocatore e la buona squadra si riconoscono perché riescono a cambiare il ritmo nel corso dell'azione. I buoni attaccanti riescono ad esempio, a spiazzare l'avversario accelerando subito dopo una finta. I giocatori devono quindi apprendere a giocare con il ritmo. Si tratta infatti di un criterio di qualità del movimento che dovrebbe essere sempre presente nel programma di allenamento.

Attenti ai pirati!

Perché? Superare l'avversario cambiando ritmo.
Cosa? Aggirare i difensori sistemati sul campo e andare a segnare in porta.
Come? Dividere il terreno di gioco in tre zone con una porta su un solo lato e sistemare due difensori (pirati) sulle linee centrali (rive). Quattro attaccanti si lanciano palla al piede contemporaneamente verso la porta. Quanti riescono a superare il fiume e a segnare una rete? Invertire i ruoli dopo ogni rete segnata. Attenzione: più il fiume è stretto, più si deve portare la palla stretta.

Percorso di porte

Perché? Avanzare palla al piede cambiando la velocità.
Cosa? Segnare più reti possibili in un tempo limitato.
Come? Sistemare sul terreno diverse porte (larghe un metro circa). I giocatori procedono palla al piede tranquillamente. Al segnale dell'allenatore cercano di segnare più reti possibili nell'arco di 15 secondi.

Tira e scatta

Perché? Imparare a cambiare velocità senza pallone.
Cosa? Portare palla e scattare.
Come? Sistemare diverse porte (larghe un metro circa) sul terreno. I giocatori procedono palla al piede tranquillamente. Al segnale dell'allenatore tirano attraverso una porta e scattano per recuperare il pallone. Chi ci riesce per primo?

Tre velocità

Perché? Sperimentare il cambio di velocità.
Cosa? Dribblare in tre tempi (lento, medio, veloce).
Come? Dribblare su un terreno delimitato. Al segnale dell'allenatore, i giocatori aumentano o riducono la velocità. Devono sempre controllare la palla ed evitare le collisioni fra loro senza mai uscire dal terreno di gioco.

3:1 + 1:1

Perché? Imporre il ritmo di gioco.
Cosa? Portare palla, attaccare e segnare.
Come? Delimitare una zona al centro del terreno nella quale tre giocatori si fanno dei passaggi che un difensore cerca di intercettare. Quando se ne presenta l'occasione, uno dei tre fa un passaggio in profondità all'attaccante che si smarca più avanti sul terreno. I tre giocatori scattano in direzione della porta e cercano insieme all'attaccante di segnare una rete in meno di 10 secondi. I due difensori tentano di impedirlo.

Pallavolo

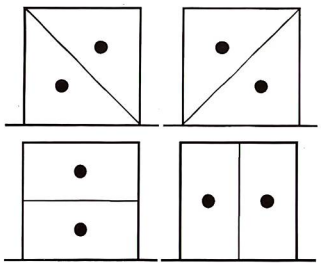
Servire sul lato opposto ...

Per un giocatore è molto difficile inviare la palla in un punto del campo in cui non vi siano avversari. Dato che il gesto tecnico della battuta presuppone una buona visione del gioco, l'atleta tende a battere sull'avversario. Si deve quindi abituare a osservare dei validi punti di riferimento che gli consentano di battere in una zona scoperta del campo.

Bertrand Théraulaz

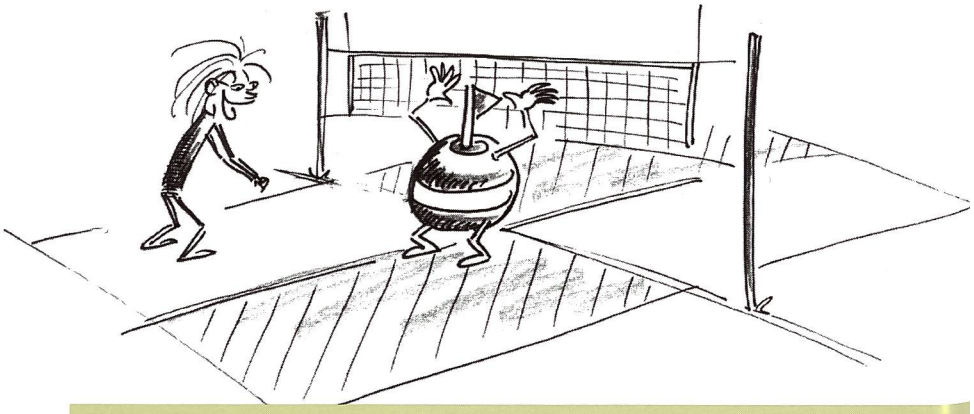
In tutte le situazioni di gioco descritte il servizio deve essere difficile per chi riceve, ma giocabile in circa $^2/_3$ dei casi. Sarà dunque eseguito sulla base del livello dei giocatori: lanciando in ginocchio; in piedi; dal basso; con palleggio alto; dall'alto in ginocchio; lo stesso in piedi, lo stesso in elevazione. Per il giocatore in ricezione la difficoltà è crescente in quanto ha meno tempo per reagire. Anche la distanza dalla rete di chi batte è basata sul livello tecnico dei giocatori. Il servizio può essere eseguito da qualunque parte del campo ponendosi a una certa distanza dalla rete.

Se si tratta di battere e bloccare la palla, il giocatore in ricezione non può cadere a terra, ma per bloccare la palla deve restare in piedi (porre l'accento sullo spostamento dell'equilibrio al momento del contatto). Se invece di tratta di respingere la palla in difesa, la ricezione non deve superare la rete.



Traversata del fiume in solitaria (1:1)

Perché? Servire lontano da un avversario disposto in posizione definita.
Cosa? Gioco 1:1 su un terreno di gioco diviso in due parti uguali (quattro possibilità, superficie in funzione del livello). Servire obbligatoriamente nella zona opposta.
Come? Giocare un set a 10 punti con due punti di vantaggio, poi cambiare lato e tipo di campo di gioco. Una volta superata la fase del lancio-ricezione, autorizzare 2–3 contatti di palla in tutto; la tecnica dell'attacco va definita di volta in volta in base al livello e alle dimensioni del terreno: palleggio alto, finta, schiacciata. Il giocatore in ricezione è di fronte alla rete e parte da un punto nero (al centro della zona). Deve restarvi fino a quando l'avversario alla battuta colpisce la palla. Se chi serve fa punto, l'avversario resta nella stessa zona. Se fa punto la ricezione, passa a servire e cambia la zona di partenza la volta successiva.



Traversata del fiume con una boa (2:2)

Perché? Servire lontano da un avversario disposto in posizione definita.
Cosa? Gioco due contro due nelle stesse condizioni viste per l'1:1 ma con un alzatore (la boa) presso la rete.
Come? Due possibilità: distinguere i ruoli (ricezione e alzata) per tutto il set o cambiare ogni volta rispettando le regole della zona di partenza spiegate nell'esempio 1:1.

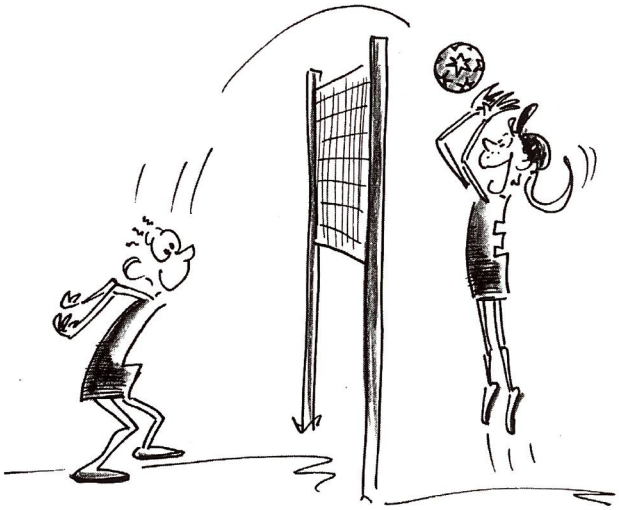
Traversata del fiume senza la boa

Perché? Servire lontano da un avversario disposto in posizione definita.
Cosa? Gioco 2:2 senza alzatore presso la rete. L'alzatore occupa la posizione opposta rispetto a chi riceve e penetra al momento del servizio. All'inizio si ha quindi un giocatore su ciascun punto marcato sul terreno.
Come? In questa versione del gioco è raccomandabile giocare un set completo con ruoli definiti (alzata o ricezione). Restano valide le regole viste per il gioco 1:1: se chi serve fa punto, il giocatore in ricezione deve restare sulla zona di partenza, se invece fa punto la squadra in ricezione, passa al servizio e chi riceve cambia posizione la volta successiva.

HELVETIA PATRIA

Pallavolo ...e gioco in elevazione

Saper giocare la palla in sospensione garantisce a medio e lungo termine una qualità superiore per quanto attiene al piazzamento della palla in una determinata zona del campo. Il gioco in sospensione consente di utilizzare tutto il corpo. Ogni volta che si gioca in elevazione, si migliora anche la capacità di posizionarsi per attaccare o alzare (timing).



Staccare le stelle

Perché? Favorire l'uso globale del corpo e la posizione rispetto al pallone.
Cosa? Scambi al di sopra della rete, passare la palla al compagno.
Come? Situazione 1:1; 2:2; 3:3. Prendere la palla al di sopra della testa, passare la palla in sospensione. Chi riesce a passare più volte la palla in un tempo stabilito? Chi riesce a fare la serie più lunga di seguito?

La staffetta nelle stelle

Perché? Favorire l'uso globale del corpo e la posizione rispetto al pallone.
Cosa? Passare la palla al disopra della rete dopo tre tocchi.
Come? Il secondo tocco di palla deve essere realizzato in sospensione con la testa. Non è possibile superare la rete con il secondo tocco.

Meteorite dell'alzatore

Perché? Favorire l'alzata in sospensione e abituare i giocatori ad organizzare la difesa contro le eventuali finte dell'alzatore.
Cosa? Il punto conta il doppio in seguito ad un tentativo di far punto con secondo tocco il sospensione (finta, testa o palleggio). Due punti anche ai difensori, se vincono lo scambio. Altra possibilità: tutti gli scambi in cui l'alzatore gioca in sospensione contano il doppio.

La meteorite

Perché? Esercitare il passaggio in sospensione ed abituare i giocatori a disporsi in modo corretto sul terreno di gioco.
Cosa? Passare la palla nel campo avversario dopo tre contatti.
Come? Il punto vale doppio se ottenuto grazie ad un contatto in sospensione (finta, passaggio di testa).

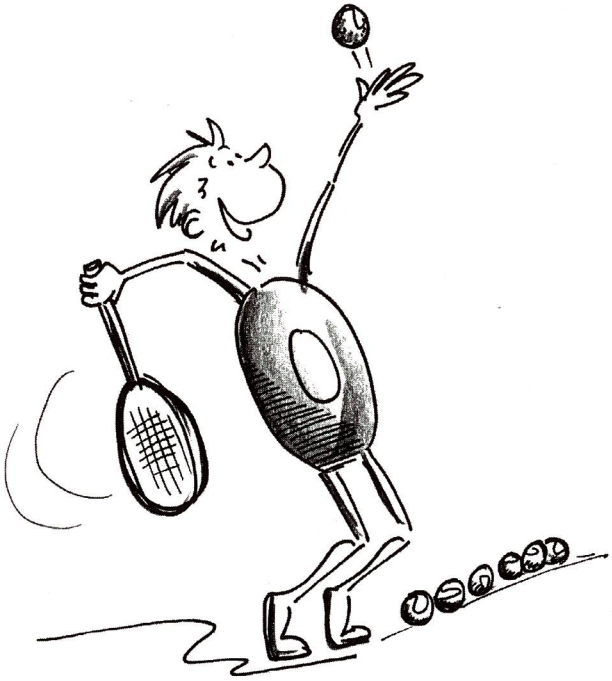
Tennis Servizio e risposta efficienti ...

Il servizio e la risposta sono gli elementi tecnici più importanti nel gioco del tennis e devono assolutamente essere allenati durante ogni lezione.

Marcel K. Meier

Conoscere i propri limiti

Perché? Apprendere a servire e rispondere bene.
Cosa? Giocare dieci palle (servizio o risposta al servizio).
Come? Chiedere agli allievi di definire loro stessi le regole prima di iniziare a giocare. Ad esempio: servire dieci volte rapidamente e mettere cinque servizi nella zona di battuta, oppure autorizzare il secondo servizio e mettere nove servizi nel quadrato (un solo doppio errore autorizzato).



Disporsi sul campo

Perché? Conoscere le zone dove disporsi e giocare la palla di conseguenza.
Cosa? Giocare solo servizi e risposte, senza chiudere i punti.
Come? Delimitare delle zone di servizio e di risposta. È importante che i giovani e i ragazzi distinguano fra il primo ed il secondo servizio.

Fare punto a rete

Perché? Scoprire altre possibilità di gioco come il «big game» o «chip and chart».
Cosa? Cercare di chiudere il punto a rete.
Come? Giocare una partita di singolare o doppio e attaccare ogni volta sul servizio o la risposta. L'esercizio si può fare anche sul quadrato di battuta.

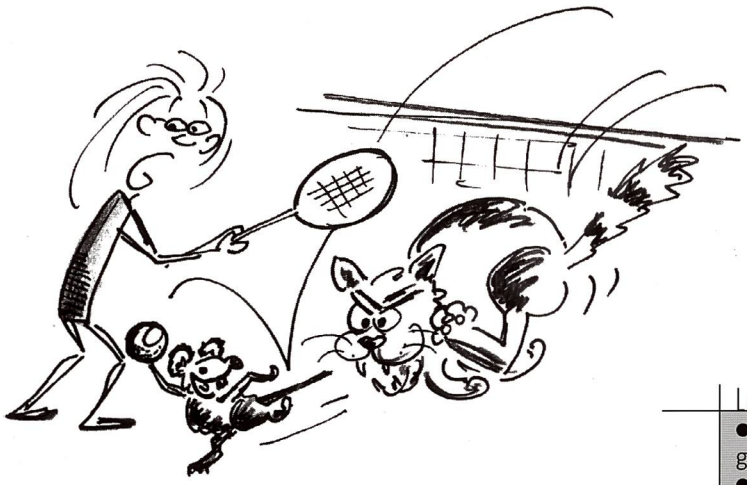
Combinare

Perché? Acquisire, applicare o creare un comportamento adattato alla situazione che si ha in seguito al servizio.
Cosa? Giocare tre colpi: p. es. servizio, risposta e un altro.
Come? Giocare su tutto il campo. Esercitare la combinazione «servizio-risposta-altro colpo» e poi invertire i ruoli.

HELVETIA PATRIA

Tennis ... per chiudere il punto in fretta

Lo scopo del gioco consiste nel colpire la palla in modo da segnare direttamente il punto, portare l'avversario in posizione critica per fare punto, obbligarlo a perdere il punto o evitare di perderlo.



Giocare a gatto e topo

Perché? Obbligare l'avversario a salire a rete e poi superarlo con un lob.
Cosa? Avanzare e indietreggiare.
Come? Piazzare palle corte e subito dopo un lob. Ideale: piazzare il lob sul rovescio dell'avversario.

La filosofia del tennis svizzero in materia di insegnamento

- Dobbiamo dare agli allievi i mezzi per sviluppare il proprio gioco e avere successo.
- Insegnamo il tennis come gioco.
- Applichiamo il metodo GAG.
- Sviluppiamo il gioco dei nostri allievi, perché ha un potenziale di miglioramento.
- Insegnamo colpi specifici volti a risolvere situazioni precise.
- Proponiamo consegne lasciando a ciascuno dei nostri giocatori la ricerca delle soluzioni.
- Insegnamo i colpi nella loro integralità e in modo globale.
- Teniamo conto della situazione al momento in cui insegnamo.

Chiudere il punto

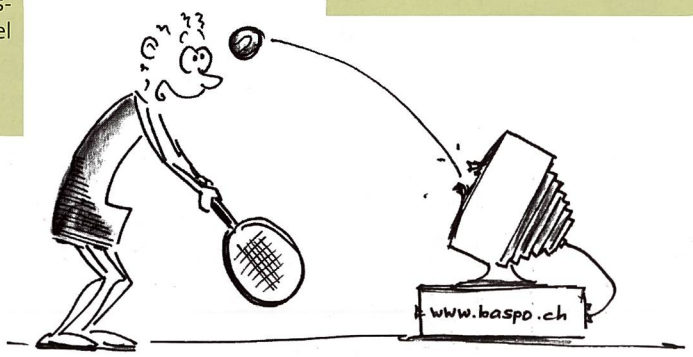
Perché? Riuscire a segnare il punto assumendo la posizione corretta.
Cosa? Giocare in modo che l'avversario non possa toccare la palla.
Come? Giocare a punti, ad esempio nell'ambito di un gioco decisivo; applicare il principio della griglia eliminatoria in quattro: continuare a giocare se si fa il punto, farsi sostituire dal compagno se si perde. Piazzare la palla in modo che l'avversario non riesca a toccarla = tre punti.

Quattro quadrati

Perché? Far correre l'avversario.
Cosa? Piazzare la palla in un quadrato libero.
Come? Giocare un singolare a tutto campo; A gioca per esempio tutte le palle sul diritto di B, che a sua volta gioca lungo, incrociato, lungo, lungolinea, corto incrociato, corto, lungolinea. B non può piazzare la palla due volte di seguito nello stesso quadrato. L'esercizio consente una grande variazione del gioco.

www.baspo.ch

Perché? Trovare nuove idee.
Cosa? Cercare esercizi e consigli per l'allenamento sul sito dell'Ufficio federale dello sport.
Come? Digitare www.baspo.ch, cliccare su discipline sportive, poi tennis.

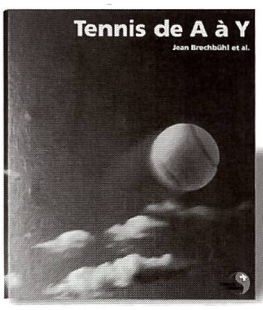


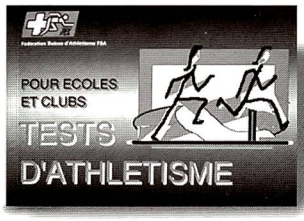
Bibliografia

Tennis dalla A alla Y

Dopo tre anni di lavoro è stato recentemente pubblicato questo manuale «Tennis dalla A alla Y» (esiste solo nelle versioni in tedesco e francese), continuazione ideale dei manuali utilizzati nella formazione e nel perfezionamento della Federazione svizzera di tennis, ormai dal 1974. Il nuovo manuale, sotto forma di classatore ad anelli con diversi fascicoli estraibili, rappresenta un valido ausilio per orientarsi in una lezione che deve adeguarsi alle mutate situazioni, anche sui campi da tennis, privilegiando in misura sempre maggiore il tennis visto come gioco e sport.

Eventuali ordinazioni possono essere inoltrate alla segreteria della Associazione svizzera dei maestri di tennis, Talackerstrasse 5, 8152 Glattbrugg, telefono 01/809 44 00, fax 01/809 44 01, sito Internet www.swiss-pro.ch.





Test di atletica per scuole e società sportive

Un fascicolo, in due lingue (francese e tedesco) che propone una serie di test di vario livello (1–6) che vanno dallo sviluppo delle capacità di coordinazione per i più giovani (8–9 anni) alla prestazione propriamente detta per i più grandi (a partire dai 18 anni).
Ogni test è descritto meticolosamente con criteri di osservazione precisi e corredato da esercizi preparatori adeguati. I test di movimento (livello 1–4) rappresentano il filo conduttore ideale per il monitore che desidera sviluppare le abilità fondamentali dei futuri atleti.

Tests d'Athletisme pour ecoles et clubs, Collectif d'auteurs, FAS, Berna, 1994, ISBN 3-9520719-0-0, SFSM **73.558-17**

1500 fasi di gioco

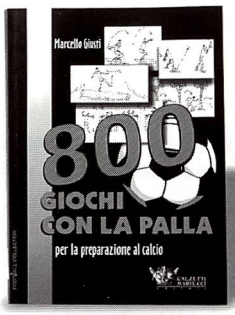
Per chi volesse invece leggere in italiano, è senza dubbio consigliabile questo bel manuale didattico (fra l'altro scritto anche in inglese). Un libro utile a chiunque operi nel campo del tennis, indipendentemente dal livello. «L'enorme quantità di esercizi proposti con in calce le finalità fisica oltre a quella, più evidente tecnica, offre lo spunto a molte nuove modalità di lavoro».

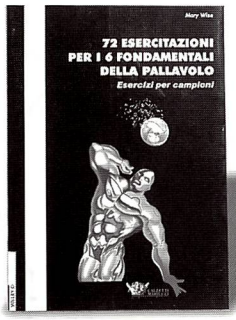
Del Freo, A.: 1500 fasi di gioco per sviluppare tecnica, velocità, ritmo nel tennis. Calzetti Mariucci, Perugia 1997. BASPO **71.2495**

Una raccolta di esercizi per il calcio

Una rassegna di esercizi, tutti semplicissimi e di facile realizzazione, presentati per quanto possibile in ordine di difficoltà e in base alle finalità prevalenti. Con questo libro fitto di esercizi, corredati di grafici, schemi e disegni, e qui citiamo direttamente dalla prefazione, non si «... intende dare risalto all'agonismo né ad eccessiva competitività ma ogni esercizio è finalizzato alla formazione della persona ed alla socializzazione (vedi esercizi di gruppo) e la forma è gratificante in quanto le proposte motorie, piacevoli ed originali, sono eseguibili con la palla, oggetto di particolare interesse affettivo per i giovani. Un testo interessante, destinato a scuole, associazioni sportive, a comunità, a chiunque insomma sia interessato ad una attività sana e variata nel campo del calcio.

Del Freo, A.: 1500 fasi di gioco per sviluppare tecnica, velocità, ritmo nel tennis. Calzetti Mariucci, Perugia 1997. BASPO **71.2495**





Per la preparazione alla pallavolo

Variazione ed adattamento sembrano essere le parole d'ordine di questo manuale tecnico di pallavolo, che saggiamente, nell'introduzione, ricorda come «un esercizio che funziona in una palestra può non essere valido in un'altra, ma con alcune modifiche (quali il lancio della palla all'alzatore da parte dell'allenatore piuttosto che da parte dei battitori in gioco) è possibile far fare gli stessi esercizi a diversi gruppo di giocatori.»

Wise, M.: 72 esercitazioni per i 6 fondamentali della pallavolo. Esercizi per campioni. Calzetti Mariucci, Perugia 2000. BASPO **71.2687**

HELVETIA PATRIA