

**Zeitschrift:** Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

**Herausgeber:** Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

**Band:** 34 (1977)

**Heft:** 2

**Rubrik:** La lezione

#### **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**

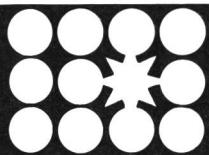
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 24.01.2026

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



# LA LEZIONE

## Tennis

Ernst Meierhofer

Tema principale: perfezionamento dell'attacco

Grado: 2/3

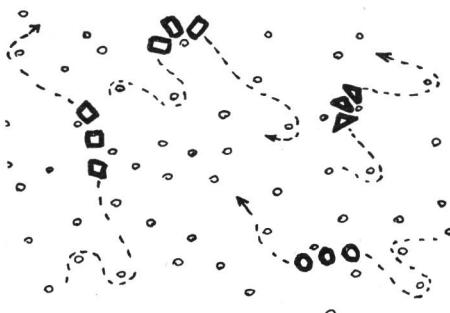
Durata: 90 minuti

Osservazioni: 12 partecipanti, 2 campi

## Messa in moto 30 minuti

Palline disposte alla rinfusa sul campo (vedi disegno); a gruppi di tre eseguire

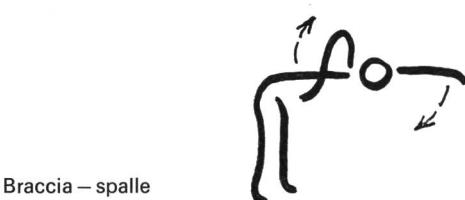
- serpentine in modo divertente
- idem saltellando
- idem al galoppo
- correre con cambiamento di ritmo e di direzione  
= esercizio di reazione



Comando: segno con la mano del monitor. Frequenti cambi del capofila.

### Ginnastica

In gruppi di sei. Ogni allievo sostituisce brevemente il maestro. Comitato: ogni allievo prepara un esercizio e lo fa eseguire al suo gruppo. Esempi:



Braccia – spalle



Flessione in avanti



Flessione indietro



Flessione laterale



Rotazione



Gambe

Riscaldamento per il gioco

## Fase di prestazione 55 minuti

### Perfezionamento dell'attacco (40 minuti)

Scopo: opportuna acquisizione dello spirito d'attacco.

#### Osservazioni:

- per illustrare completamente il problema, presentiamo un numero importante di serie d'esercizi che, in pratica, saranno beninteso ripartite su più lezioni
- il colpo diritto, il rovescio, la volata, il servizio e la schiacciata sono già conosciuti
- dapprima giocare tutti i colpi sul diritto, poi sul rovescio e in seguito alternare in modo irregolare
- adattare l'invio delle palline al grado di preparazione degli allievi
- in caso di errori, il monitor continua a lanciare le palline con una mano affinché gli allievi possano sempre concludere gli esercizi

#### Dimostrazione dello scopo della lezione

Con l'allievo migliore o con la partecipazione di un buon giocatore

## Serie metodologica per il perfezionamento dell'attacco

### 1. Forma semplice

Senza pallina di preparazione nella prima posizione di perno.

Posizione d'attesa, un metro dietro la linea di servizio

Pallina d'attacco su pallina giocata relativamente corta (dare lo scopo)

Correre alla rete (seconda posizione di perno) e giocare la pallina conclusiva (volata)

### 2. Allenamento speciale per pallina di preparazione sulla prima posizione di perno

Posizione d'attesa, un metro dietro la linea di servizio

Giocare la pallina lanciata fra i piedi=pallina di preparazione (prima posizione di perno)

Pallina conclusiva (seconda posizione di perno)

### 3. Attacco normale in 3 tempi

Posizione d'attesa dietro la linea di fondo

Pallina d'attacco

Pallina di preparazione (prima posizione di perno)

Pallina conclusiva (seconda posizione di perno)

### 4. Esercizio d'attacco in 4 tempi

Come l'esercizio precedente completato con una schiacciata sulla quarta pallina

### 5. Esercizio d'attacco in 5 tempi

Come l'esercizio precedente. Dopo la schiacciata, correre alla rete e toccarla con la racchetta. A questo punto il monitor gioca un lungo pallonetto che l'allievo deve recuperare e colpire dopo il rimbalzo. Se vi riesce, come ricompensa, si continua a giocare fino al punto.

6.-8. Esercizi da 3 a 5 ma con il servizio al posto della pallina d'attacco, ovvero il «Big Game»

9. Doppio applicando le forme studiate. Si alternano tre squadre per campo.

## Allenamento della condizione fisica (15 minuti)



- a) posizione d'attesa
- b) pallina d'attacco o servizio
- c) prima posizione di perno
- d) pallina di preparazione
- e) seconda posizione di perno
- f) pallina conclusiva
- g) correzione
- h) monitor
- i) cesto con le palline
- j) raccolta delle palline
- m) sulla via del ritorno: ripetizione del compito senza pallina

Spinta delle braccia – battere le mani  
2×10 ripetizioni



Salti in corsa più lunghi possibile  
2×20 ripetizioni



Dalla posizione coricati sulla schiena alla posizione raggruppata  
2×20 ripetizioni



Distesi sul ventre – sollevare il tronco e le gambe  
2×20 ripetizioni

Concludere con una corsa della durata di 5 minuti con cambiamenti di ritmo.

## Conclusione

**5 minuti**

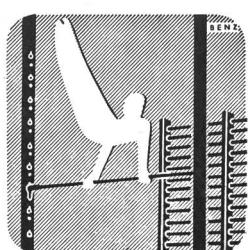
Discussione sull'allenamento eseguito. Esercizi per l'allenamento personale.



**Alder & Eisenhut AG**  
8700 Küsnacht (ZH)      0 1 90 09 05  
9642 Ebnat-Kappel (SG)      0 074 3 24 24

**Fabbrica di attrezzi per la ginnastica, lo sport e il giuoco**

1891 — 1977  
86 anni di fabbricazione di apparecchiature per la ginnastica



Fornitrice di tutte le apparecchiature per competizione e dei materassi ai Campionati europei di ginnastica artistica, Berna 1975. Vendita diretta dalla fabbrica alle autorità, scuole, società e privati.



**LOSINGER**  
**POLYmatch®**

# Rivestimento moderno per lo sport e i giochi in palestra e all'aperto

LOSINGER presenta un nuovo e coerente sistema di rivestimento agibile per ogni esigenza e natura della disciplina sportiva.

Istallazioni all'aperto: dal semplice rivestimento granulato di gomma a quello plastico che regge gli sforzi intensi dello sport competitivo, nonchè rivestimento sintetico e sofisticato per i campi da tennis.

Il sistema LOSINGER POLYmatch® permette la scelta precisa del rivestimento valido per ogni campo sportivo, palestra di ginnastica e omnisports, aule da gioco, d'atletismo o tennis coperti.

Rivestimenti LOSINGER per ogni occorrenza e bilancio; rispondono alle norme consuete ed alle esigenze della moderna medicina sportiva.



LOSINGER è valida garanzia per accorti consigli, adatte sistemazioni e continuità d'azione.



LOSINGER e Filiali in tutta la Svizzera

LOSINGER LUZERN AG, Spitalstrasse 19,  
6004 Lucerna, telefono 041 36 73 13

Vogliate indirizzarmi, senza impegno, la documentazione del sistema LOSINGER POLYmatch®

Nome \_\_\_\_\_

Indirizzo \_\_\_\_\_

NA e località \_\_\_\_\_

Da indirizzare a

LOSINGER LUZERN AG,  
Spitalstrasse 19, 6004 Lucerna

G+S

**Lo sportivo legge: Gioventù e Sport**

**La rivista di  
educazione sportiva  
della**

**Scuola federale  
di ginnastica e sport  
di Macolin**