

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: 35 (1978)

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

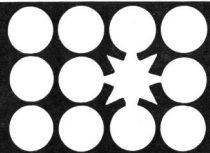
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 16.04.2026

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



LA LEZIONE

Tennis

Testo e disegni: Michel Jeandupeux
 Grado: almeno class. «C»
 Tema: allenamento della volée
 condizione fisica integrata
 Classe: 12 giocatori
 Durata: 90 minuti
 Materiale: 24 palline
 Luogo: 2 corti da tennis

Riscaldamento (20 minuti)

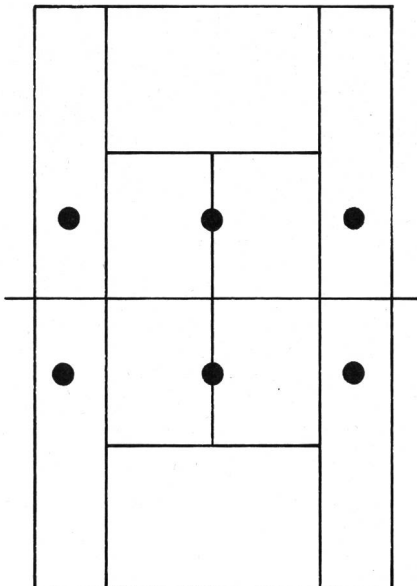
- leggero passo di corsa, rotazione di un braccio in avanti e poi indietro, stesso esercizio con l'altro braccio
- saltellare da un lato poi dall'altro
- saltellare di fronte, rotazione delle due braccia in avanti poi indietro
- avanzare saltellando a piedi uniti
- avanzando, saltellare su una gamba seguendo una linea
- marciare, ogni tre passi sollevare un ginocchio fino al petto
- sul posto, rotazione asimmetrica delle braccia
- sul posto, stazione gambe divaricate, toccare tre volte il suolo con molleggiamento e tornare alla posizione iniziale
- sul posto, stazione gambe divaricate, sedersi su un tallone poi sull'altro
- sul posto, a coppie, stazione gambe divaricate, passarsi una palla una volta fra le gambe, una volta sopra la testa (gambe tese)
- come prima, passarsi la palla di fianco con rotazione della colonna vertebrale

Fase di prestazione (60 minuti)

Gli esercizi sono descritti per sei giocatori, gli altri sei fanno la stessa cosa nel terreno accanto.

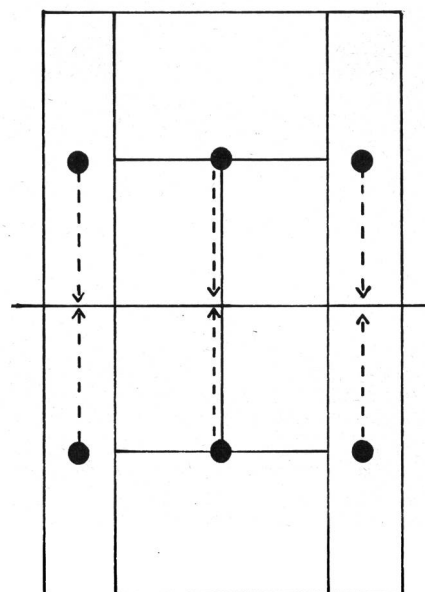
1. Assuefazione

A coppie, eseguire delle volée badando bene al gioco di gambe.



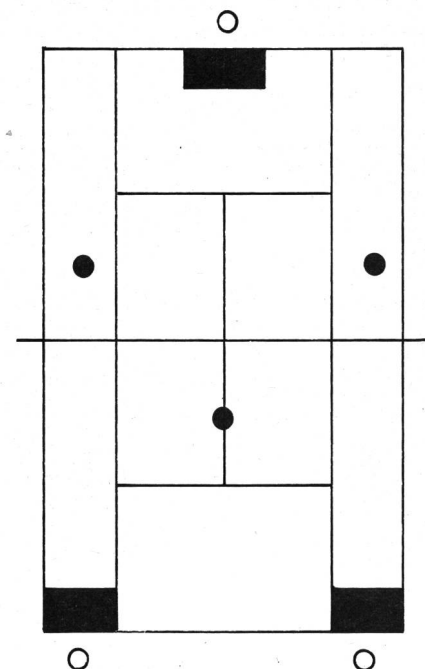
2. Assuefazione

La «fisarmonica», i giocatori fanno un passo in avanti dopo ogni volée.



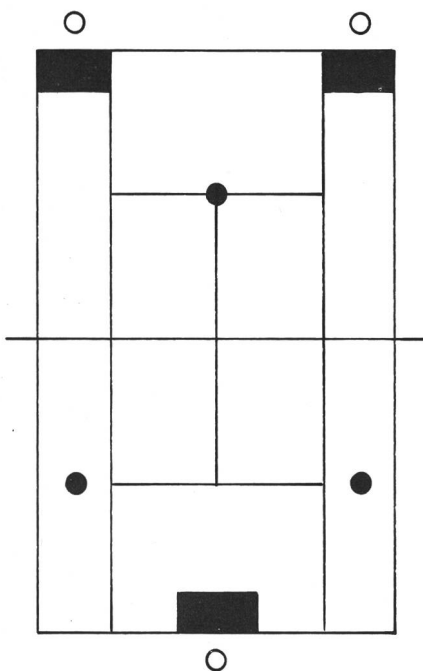
3. Lunghezza

La volée ricade almeno a un metro davanti la linea di fondo.



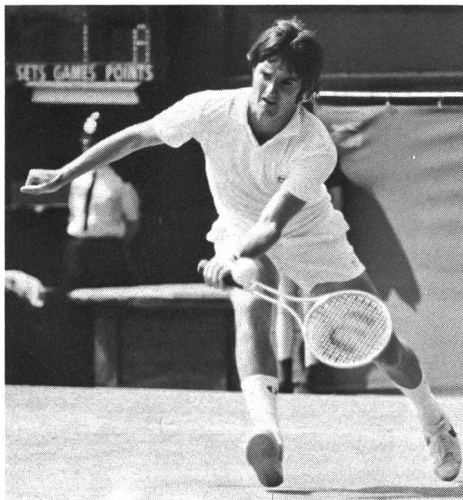
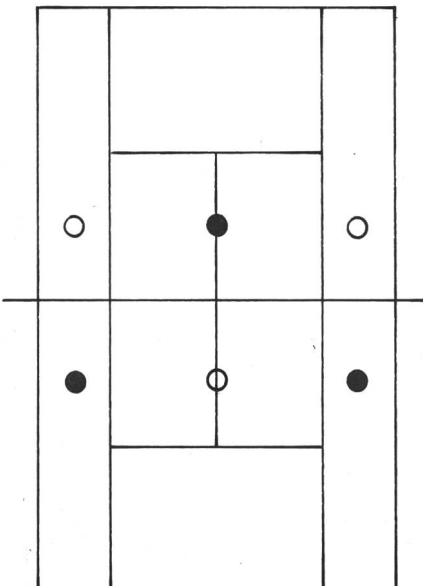
4. Lunghezza

Stesso esercizio come 3, il giocatore si tiene però sulla linea di servizio.



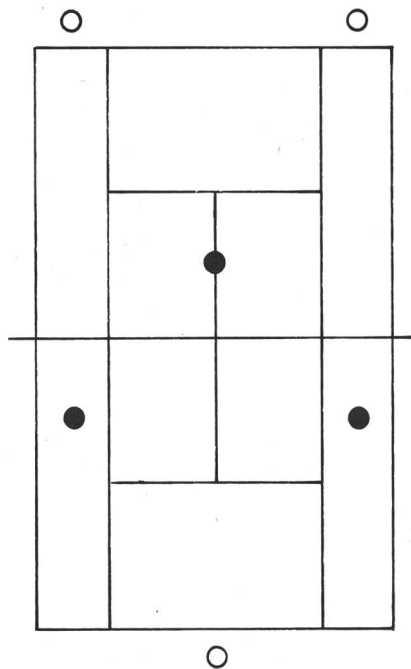
5. Mobilità

Dopo ogni volée, il giocatore che si allena deposita o prende una pallina.



6. Padronanza

Il giocatore esegue tre volée lunghe, la quarta volta una volée smorzata.



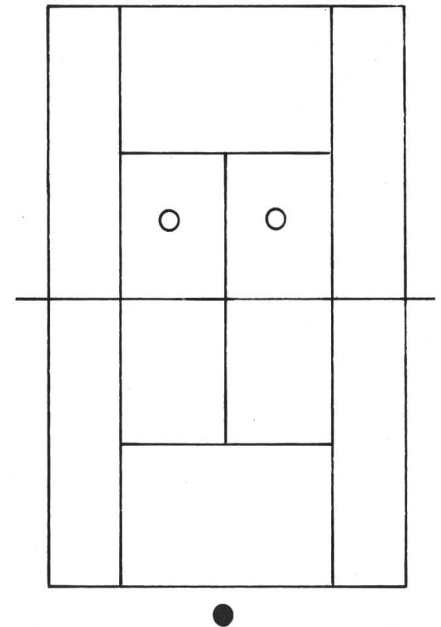
Gli esercizi 3, 4, 5 e 6 si eseguono con cambiamento dei ruoli.

- giocatore in allenamento
- > spostamento del giocatore
- o giocatore che invia le palline
- punto d'impatto della volée

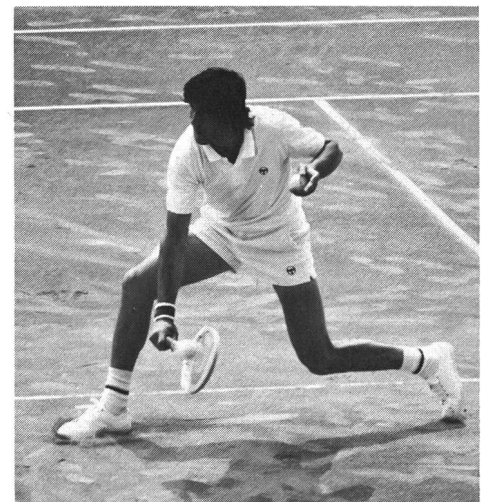
Condizione fisica integrata

Ogni giocatore passa due minuti solo contro due. La pallina tocca una sola volta il suolo. Ci sono tre raccattapalle.

La legenda è la stessa come per gli esercizi precedenti.



Il «grill»



Ritorno alla calma (10 minuti)

- raccogliere le palline
- riordinare i campi
- doccia

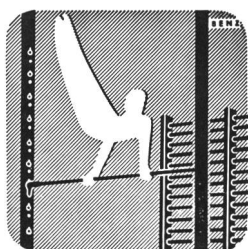


Alder & Eisenhut AG

8700 Küsnacht (ZH) ☎ 01 9 10 56 53
 9642 Ebnet-Kappel (SG) ☎ 074 3 24 24

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

88 anni di progresso nella costruzione di
 attrezzi 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.





Der neue Katalog ist da!*

* Beilegen können wir ihn nicht mehr, er ist zu umfangreich geworden.
 Heute stellen wir Ihnen unser Modell »Sabine« vor:
 Ein glänzender Anzug aus 100% Polyamid mit weißem V-Ausschnitt
 an Vorder- und Rückenteil, 4-facher weißer Streifen an der Seite.
 Außer unseren bekannten Modellen finden Sie in unserem Katalog
 1978 viele Modelle aus glänzendem Polyamid und aus Nicki-Velour.
 Verlangen Sie unseren Katalog.

HANS JUNG
 MODISCHE SPORT- UND FREIZEITKLEIDUNG
 Postfach 295, 4800 Zofingen, Tel. 062/51 19 36



NISSEN

Nissen Trampoline SA
 3073 Gümligen
 Tel. 031/52 34 74

Nissen per:

- trampolini
- mini-trampolini
- imbottiture per mini-trampolini
- doppi-minitrampolini
- tavole da tennis
- tappeti da ginnastica
- tappeti in gomma-piuma
- attrezzi sollevamento pesi

Chiedete il catalogo NISSEN dettagliato





NISSEN

Nissen Trampoline SA
 3073 Gümligen
 Tel. 031/52 34 74

Nissen pour:

- trampolines
- mini-trampolines
- rembourrages pour mini-trampolines
- double mini-trampolines
- table de tennis de table
- tapis de gymnastique
- tapis mousse
- engins de force, etc.

Demandez le catalogue NISSEN détaillé

Lo sportivo legge: Gioventù e Sport

La rivista di
educazione sportiva
della

Scuola federale
di ginnastica e sport
di Macolin