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: 36 (1979)

Heft: 5

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: 09.12.2025

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

Tennis

Testo e disegni: Michael Tiegermann
Categoria: C/B
Tema: esercizi per migliorare la corsa nel tennis allenamento integrato della condizione fisica
Classe: 12 allievi
Durata: 90 minuti
Materiale: circa 50 palline
Campi di tennis: 3

Messa in moto (15 minuti)

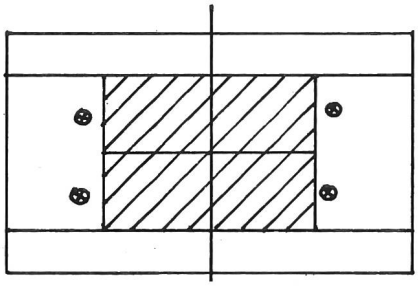
- corsa sciolta in avanti
- correre con circolo delle braccia in avanti alcune volte a sinistra, alcune volte a destra
- correre con circolo delle braccia in avanti, ambedue le braccia simultaneamente
- correre lateralmente incrociando le gambe davanti e dietro
- marciare in posizione raggruppata
- saltellare e scuotere le gambe
- rotazione delle spalle: leggera flessione delle gambe
- gambe divaricate, braccio destro in alto, mano sinistra sull'anca: flessione del tronco a sinistra con molleggiamento (e viceversa)
- gambe divaricate, ambedue le mani sulle anche: circolo delle anche
- gambe divaricate, braccia di fianco: flessione del tronco indietro con leggera flessione delle ginocchia. Le mani sfiorano le caviglie
- sollevare le ginocchia contro il petto e in seguito lanciare la gamba in avanti in alto
- saltellare in avanti incrociando le gambe
- esercizio a coppie: tenendosi per le mani, cercare di calpestare i piedi del partner

Fase di prestazione (65 minuti)

Su ogni terreno lavorano 4 giocatori.

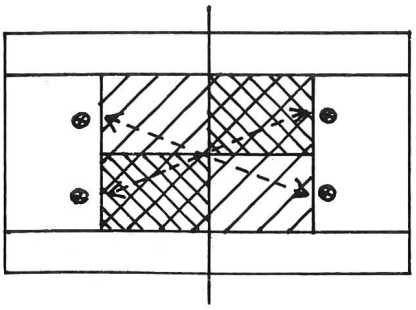
1.o esercizio

Doppio con le regole del tennis da tavolo (lo stesso giocatore non può giocare due volte consecutivamente/nessuna volée/punteggio come nel tennis da tavolo) su tutti 4 i settori di servizio.



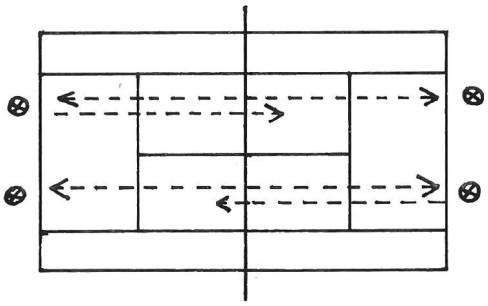
2.o esercizio

Ogni due giocatori giocano le palline diagonalmente, solo diritto rispettivamente rovescio. Cercare di spiazzare l'avversario (in seguito cambio).



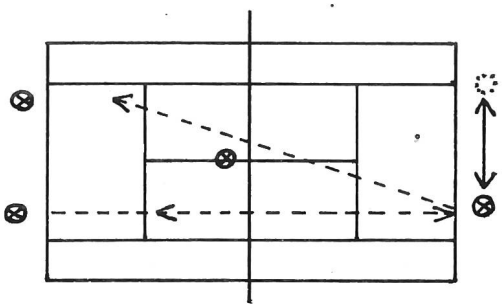
3.o esercizio

A coppie giocarsi palline lunghe, distanza normale. Dopo sei scambi senza errori, l'uno o l'altro tenta un colpo smorzato (drop-shot) e l'avversario cerca di riprenderlo.



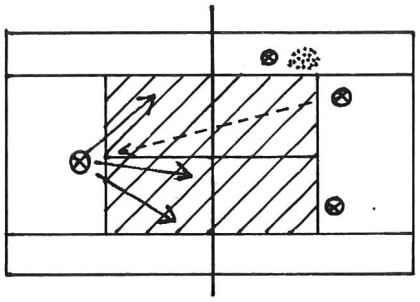
4.o esercizio

Esercizio di appostamento in corsa: si gioca in 3 contro 1. I due appostati indietro giocano sul singolo (sulla parte opposta); quest'ultimo cerca di piazzare i suoi colpi in modo che il giocatore a rete (nel campo opposto al centro) non riesca a rinviare (ognuno gioca da solo 4 minuti).



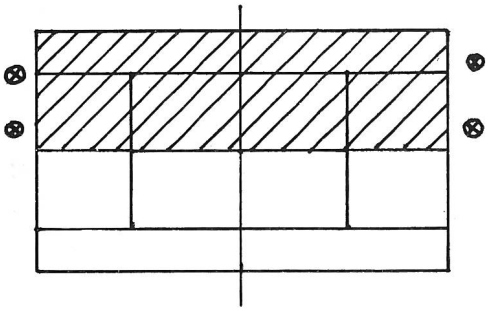
5.o esercizio

«Grill» su terreno limitato: durante 3 minuti due giocatori cercano di far correre il più possibile il loro unico avversario. Il quarto giocatore, con un cesto pieno di palline, ne inserisce sempre di più in gioco. Attenzione a non fare passi troppo grandi!



6.o esercizio

Doppio con le regole del tennis da tavolo come nell'esercizio 1 ma una sola metà (longitudinale) del terreno, inclusa la doppia linea (servizio nel relativo settore).



Ritorno alla calma (10 minuti)

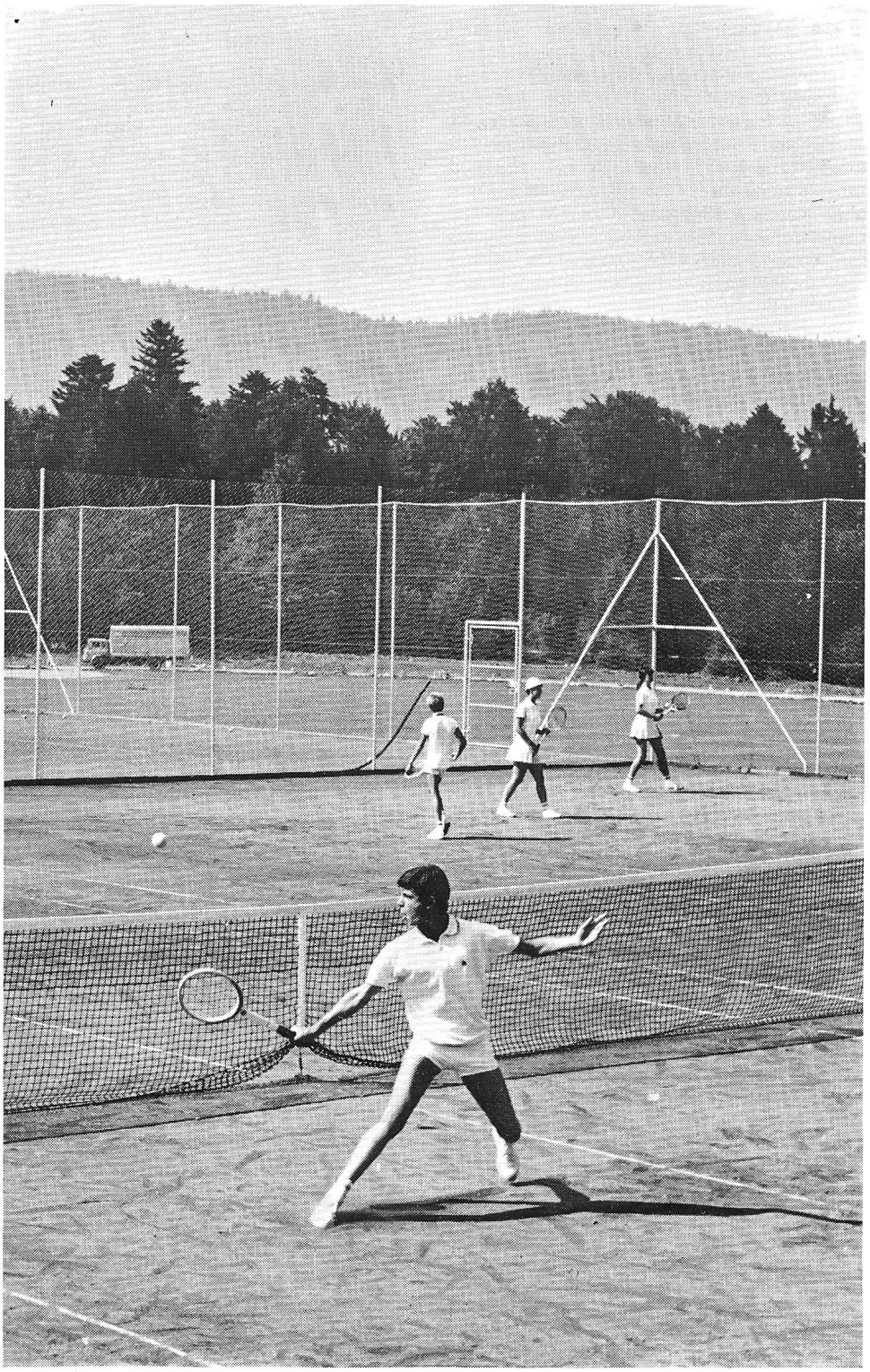
- riordinare il materiale e ripristinare il campo
- comunicazioni
- doccia

Viaggio in comitiva: buona riuscita per la vostra gita.

Fate anche voi come molti gruppi e società. Approfittate dei nostri collaudatissimi servizi e della nostra ricca offerta. Progettiamo e organizziamo viaggi favorevoli «su misura». Metteteci alla prova. La stazione più vicina attende volontieri le vostre richieste.

FFS

Centro di vendita II, Lucerna



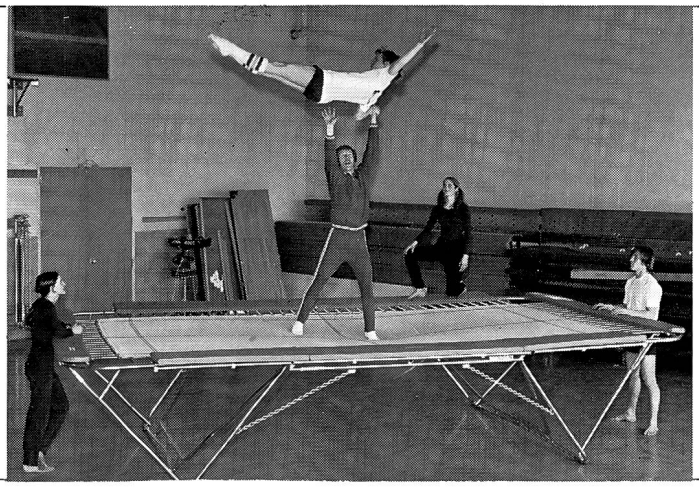
NISSEN

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