

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

**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin

**Band:** 41 (1984)

**Heft:** 4

**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**

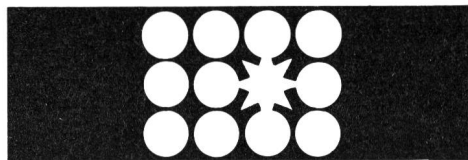
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 12.01.2026

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

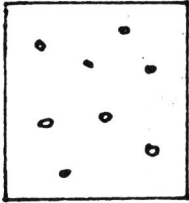

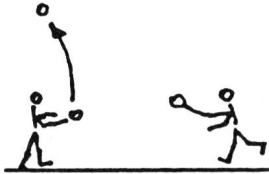



# LA LEZIONE

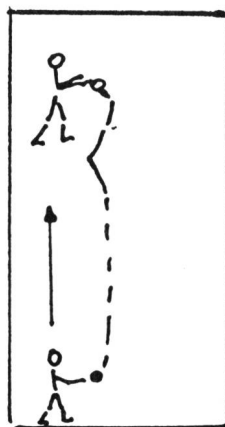
## Gioco, divertimento e condizione fisica con racchetta e pallina!

di Erich Flückiger, responsabile della sezione tennis per bambini e tennis nella scuola dell'Associazione svizzera di tennis

Queste serie di esercizi è rivolta a tutti coloro che praticano con piacere uno sport. Lo svolgimento può avvenire in palestra o su un piazzale a fondo duro, con palloni da spiaggia, palloncini, palline di gommapiuma o palline da tennis.

Descrizione	Organizzazione	Scopi	Durata
<ul style="list-style-type: none"> <li>— lanciare la pallina in aria, lasciarla cadere e giocarla sul dritto e sul rovescio; dapprima sul posto, poi correndo, saltellando ecc.</li> </ul>		Assuefazione alla pallina. Messa in moto	3-5'
<ul style="list-style-type: none"> <li>— A e B giocano alternativamente la pallina in alto, questa deve però toccare <i>una volta</i> il pavimento prima di ogni colpo</li> <li>— quale coppia riesce a palleggiare più a lungo?</li> </ul>		Senso della pallina  Abilità	2'  2-3'
<ul style="list-style-type: none"> <li>— delimitare il campo: chi riesce a giocare la pallina in modo che il compagno, dopo <i>il primo</i> rimbalzo, non arrivi più a prendere e rigiocare la pallina?</li> </ul>		Velocità	3'
<ul style="list-style-type: none"> <li>— A e B palleggiano (vedi disegno) tenendosi per mano: bisogna impedire al compagno di palleggiare! Chi non perde la pallina ha 1 punto; si può arrivare fino a 10 punti...</li> </ul>		Concentrazione Abilità	2-3'

- ogni allievo gioca la pallina lontano in modo che, dopo il primo rimbalzo, riesca ancora a giocarla
- cercare di portarsi dall'altra parte della palestra eseguendo meno colpi possibili
- idem, ma la pallina non può toccare il pavimento



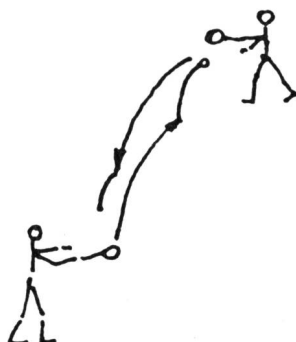
Valutazione della pallina

Velocità di reazione  
e d'azione

3'

Velocità

- A lancia la pallina a B, il quale la controlla e quindi la rilancia a B ecc.
- idem, ma i due allievi si muovono liberamente in tutta la palestra



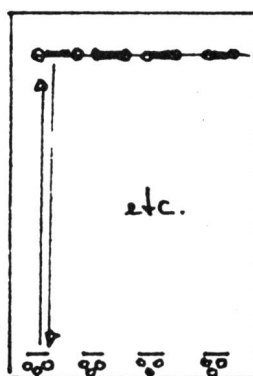
Perfezionamento del senso  
della pallina

2'

Lavoro di gambe

3'

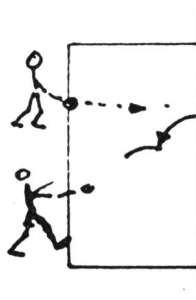
- Formare gruppi di tre allievi. Due di ogni squadra corrono fino a una determinata linea e tengono una racchetta all'altezza delle ginocchia; il terzo compagno arriva con una pallina sulla racchetta e salta sopra le racchette, tocca la parete e tutti tornano correndo al punto di partenza. Scambiarsi i ruoli, vince il gruppo che per primo ha terminato la rotazione e che si è seduto dietro la linea di partenza



Resistenza

3'

- Squash contro la parete. A coppie, giocare a turno contro la parete, la pallina deve toccare una volta il pavimento. Regola: la pallina, dopo il rimbalzo, deve entrare in un campo ben determinato sulla parete
- idem, ma bisogna giocare la pallina in modo che l'avversario non sia più in grado di rigiocarla



Perfezionamento  
della tattica

3'

### Competizione finale

*Minitennis* (singolo e doppio)

Suddividere la palestra nella sua lunghezza con una corda alta circa 1 m.

Si possono utilizzare le linee del campo di pallavolo per delimitare l'area di gioco.

Materiale: (per ogni allievo)

- 1 racchetta di plastica o di tennis
- 1 pallina di gommapiuma (9.5 cm Ø)
- 1 rotolo di nastro e una parete libera

