

SPEED TENNIS

"Speed Tennis" è una progressione didattica che ha l'obiettivo di far scoprire cos'è il gioco del tennis in un'unica lezione, o più precisamente già il primo giorno in cui una persona entra in un campo da tennis. Il programma si articola in vari giochi attraverso i quali gli allievi imparano cosa significa giocare a tennis, quali sono i colpi principali, le regole di base e come si interagisce con un compagno.

Questa progressione comprende tutti e quattro gli elementi fondamentali del gioco del tennis:

AREA MENTALE riconoscere quando la palla è "dentro" e "fuori" dal campo, impegnarsi per tirare la palla all'interno dell'area di gioco, interagire con un compagno, ecc.;

AREA TECNICA scoprire i colpi basilari del tennis come il servizio dall'alto e dal basso, la volée, il dritto ed il rovescio;

AREA TATTICA imparare a tirare la palla oltre la rete all'interno delle righe del campo;

AREA MOTORIA correre, afferrare, lanciare, ecc.

Di seguito andiamo ad analizzare fase per fase i vari momenti didattici in cui si articola una lezione di "Speed Tennis".

1° FASE - "Impariamo a conoscere il tennis"

| DURATA | SPIEGAZIONE |
|----------|--|
| 5 minuti | <p>Gli allievi sono disposti vicino alla rete del campo da tennis e il maestro spiega l'argomento della lezione.</p> <p>Per migliorare l'apprendimento è essenziale che il maestro accompagni la spiegazione verbale con una dimostrazione pratica di ciò che si farà.</p> <p>In questa prima fase il maestro spiega agli allievi la struttura del campo da tennis, la funzione della rete e quando la palla è da considerarsi "dentro" e "fuori".</p> |

2° FASE - " Servizio e presa"

| DURATA | OBIETTIVI |
|----------|---|
| 5 minuti | Lanciare la palla con servizio dal basso dopo uno spostamento. Lanciare la palla con servizio dall'alto dopo uno spostamento. Capire quando la palla è "dentro" e "fuori" dal campo di gioco. Afferrare una palla lanciata dal compagno. |

Esercizio

- 1) **A** e **B** mettono un cerchio a testa vicino alla rete.
- 2) **A** mette 6 palline dentro al suo cerchio.
- 3) **A** e **B** partono con i piedi dietro la linea di fondo campo.

A corre in avanti, prende una pallina, ritorna a fondo campo e lancia la palla a **B** con un servizio dal basso.

Servizio dal basso = dopo aver fatto rimbalzare la palla davanti ai propri piedi con la racchetta le si dà un colpo leggero per tirarla dall'altra parte del campo.

Quando la palla rimbalza nel suo campo, **B** deve osservare dove è rimbalzata e dire se è "dentro" o "fuori".

B cerca di afferrare la palla, dopo il rimbalzo, con la mano e la racchetta correndo poi per portarla nel proprio cerchio.

- 4) Dopo aver lanciato 3 palline con il servizio dal basso, **A** lancia le ultime 3 palle con il servizio dall'alto mentre dall'altra parte **B** continua a chiamare la palla "dentro " o "fuori", ad afferrarla e metterla nel proprio cerchio come prima.

Servizio dall'alto = porto la racchetta sopra la testa, lancio la pallina in alto e cerco di colpirla al volo tirandola nell'altro campo (la pallina non la racchetta!).

- 5) Dopo aver giocato 6 palline **A** e **B** si scambiano i ruoli e ripetono l'esercizio lanciando ed afferrando altre 6 palline.

Note

Sia **A** che **B** devono partire con i piedi dietro la riga di fondo campo.

Si raccomanda di ribadire il concetto di far rimbalzare la palla all'interno del campo di gioco.

E' necessario cercare ritmo e continuità tra lancio, presa e spostamenti verso il cerchio evitando momenti di staticità.

3° FASE - " Servizio, dritto e rovescio"

| DURATA | OBIETTIVI |
|----------|---|
| 5 minuti | Lanciare la palla con servizio dal basso dopo uno spostamento. Colpire la palla di dritto o rovescio. Capire quando la palla è "dentro" e "fuori" dal campo di gioco. |

Esercizio

- 1) **A** mette un cerchio nel suo campo vicino alla rete.
- 2) **B** mette un cerchio nel suo campo sulla linea di fondo campo.
- 3) **A** parte con i piedi dietro la linea di fondo campo mentre **B** dentro al proprio cerchio.
A corre in avanti, prende una pallina, ritorna a fondo campo e lancia la palla a **B** con la mano.
Dopo il rimbalzo **B** cerca di colpire la palla con un dritto o un rovescio rimandandola nel campo di **A**.
Quando la palla rimbalza nel suo campo, **A** deve osservare dove è rimbalzata e dire "dentro" o "fuori".
- 4) Dopo aver lanciato 3 palline con la mano, **A** lancia le ultime 3 palline con il servizio dal basso.
- 5) Dopo aver giocato tutte le 6 palline, **A** e **B** si scambiano i ruoli e ripetono l'esercizio lanciando e colpendo altre 6 palline.

Note

Sia **A** che **B** devono partire con i piedi a fondo campo.

Si raccomanda di ribadire il concetto di far rimbalzare la palla all'interno del campo di gioco.

E' necessario cercare ritmo e continuità tra lancio, impatto e spostamenti verso il cerchio evitando momenti di staticità.

4° FASE - " Servizio e volèe"

| DURATA | OBIETTIVI |
|----------|--|
| 5 minuti | Lanciare la palla al compagno con la mano. Colpire la palla al volo. Capire quando la palla è "dentro" e "fuori" dal campo di gioco. Lanciare la palla al compagno con il servizio dal basso. |

Esercizio

1) **A** e **B** mettono un cerchio ciascuno vicino alla rete.

2) **A** mette 6 palline dentro al suo cerchio.

3) **A** e **B** partono assieme dalla linea di fondo campo.

A corre in avanti, afferra una pallina, torna sulla linea di fondo campo e la lancia con la mano a **B**.

B corre in avanti e si posiziona dentro al cerchio con la racchetta davanti al corpo.

A gli lancia la palla e lui deve cercare di colpirla al volo con la racchetta rimandandola nell'altro campo.

A deve dire "dentro" o "fuori" quando la palla colpita da **B** rimbalza nel suo campo e poi corre a prendere un'altra palla dentro al cerchio.

4) Dopo aver lanciato 3 palline con la mano, **A** lancia la palla a **B** con un servizio dal basso.

5) Dopo aver lanciato tutte le 6 palline, **A** e **B** si scambiano i ruoli.

Note

Assicurarsi che il giocatore a rete abbia la racchetta davanti al corpo.

Rinforzare il concetto di tirare la palla al compagno e non a caso.

Ricordare ai giocatori i dire "dentro" o "fuori" dopo il rimbalzo della palla.

E' importante cercare ritmo e continuità durante il gioco, evitando momenti di staticità.

5° FASE - " Match"

| DURATA | OBIETTIVI |
|-----------|---|
| 10 minuti | Imparare a tenere il punteggio. Cercare di far rimbalzare la palla nel campo del compagno. |

Esercizio

1) **A** e **B** giocano una partita, vince il primo che arriva a 6 punti.

A serve e **B** risponde. Lo scambio continua con dritto o rovescio o volèe fino a quando uno dei due giocatori perde il punto.

Il giocatore perde il punto quando tira la palla fuori dal campo di gioco, la tira a rete, non la prende o le lascia fare più di un rimbalzo.

Per tenere il punteggio si consiglia di utilizzare delle mollette per bucato.

Ogni giocatore sceglie le mollette di un colore e quando vince il punto va ad attaccare una sua molletta sopra la rete.

Dopo ogni punto cambiare battitore.

Osservazioni

I giocatori possono usare il servizio dall'alto o dal basso.

Rinforzare il concetto di tirare la palla al compagno e non a caso.

Quando tutte le partite sono terminate il maestro dovrebbe proporre un gioco privo di competizione che coinvolga tutti gli allievi per rinforzare il concetto di gruppo, ridurre le tensioni e le fatiche fisiche e mentali della progressione.

Per visualizzare i video della progressione "Speed Tennis" vai sul sito giocareatennis.wordpress.com e buon divertimento!

DOMANDE FREQUENTI

- ***A chi è rivolta "Speed Tennis"?***

Agli allievi principianti di qualsiasi età, sia bambini che adulti e sarà cura del maestro apportare le dovute modifiche in base alle caratteristiche e alle necessità dei giocatori in termini di campo di gioco, di palline da usare (red/orange/green), tipo di giochi e loro durata.

- ***Quanto dura l'intera progressione?***

La durata varia indicativamente dai 30 ai 40 minuti.

- ***E' necessario il riscaldamento iniziale?***

Sì, è essenziale che all'inizio della lezione ci sia una fase di riscaldamento con giochi propedeutici, singoli o in coppia, con pallina e racchetta.

- ***Quale campo è consigliato per i bambini?***

E' consigliabile e auspicabile che i bambini fino agli 8 anni di età giochino sul campo Red (delfino).

- ***Quali palline sono consigliate per i bambini?***

Per facilitare il bambino nell'apprendere il gioco del tennis è consigliata la palla rossa o di gomma piuma.

Marco Magro

Istruttore 2° grado FIT

Professional Junior e Adult Development PTR

email: marco.magro5@gmail.com

telefono: 338/4248764