

# La lezione

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **36 (1979)**

Heft 5

PDF erstellt am: **22.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

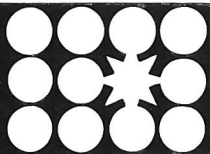
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



## 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

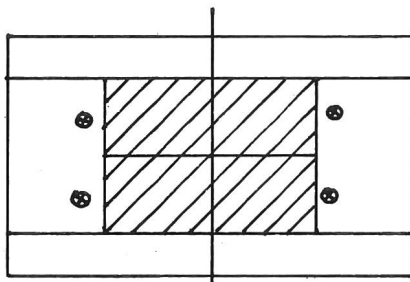
- saltellare e scuotere le gambe
- rotazione delle spalle: leggera flessione delle gambe
- gambe divaricate, braccio destro in alto, mano sinistra sull'anca: flessione del tronco a sinistra con molleggiamento (e viceversa)
- gambe divaricate, ambedue le mani sulle anche: circolo delle anche
- gambe divaricate, 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.

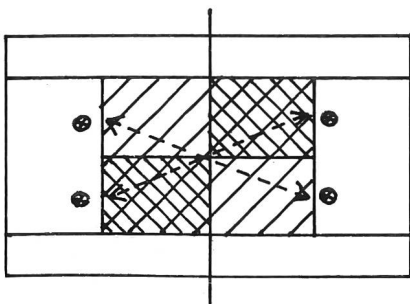
#### 1.o esercizio

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 dritto rispettivamente rovescio. Cercare di spiazzare l'avversario (in seguito cambio).

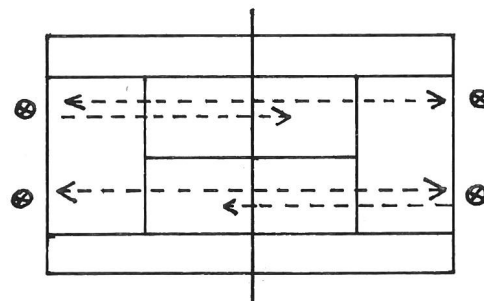


### Messa in moto (15 minuti)

- 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

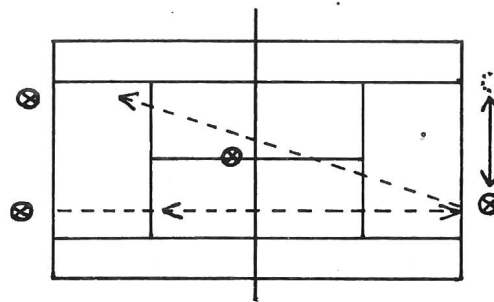
#### 3.o esercizio

A coppie giocare 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.



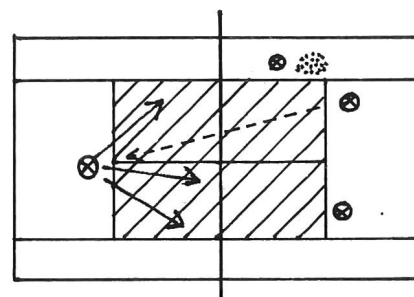
#### 4.o esercizio

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).



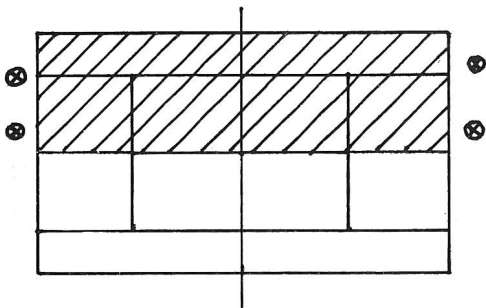
#### 5.o esercizio

«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)

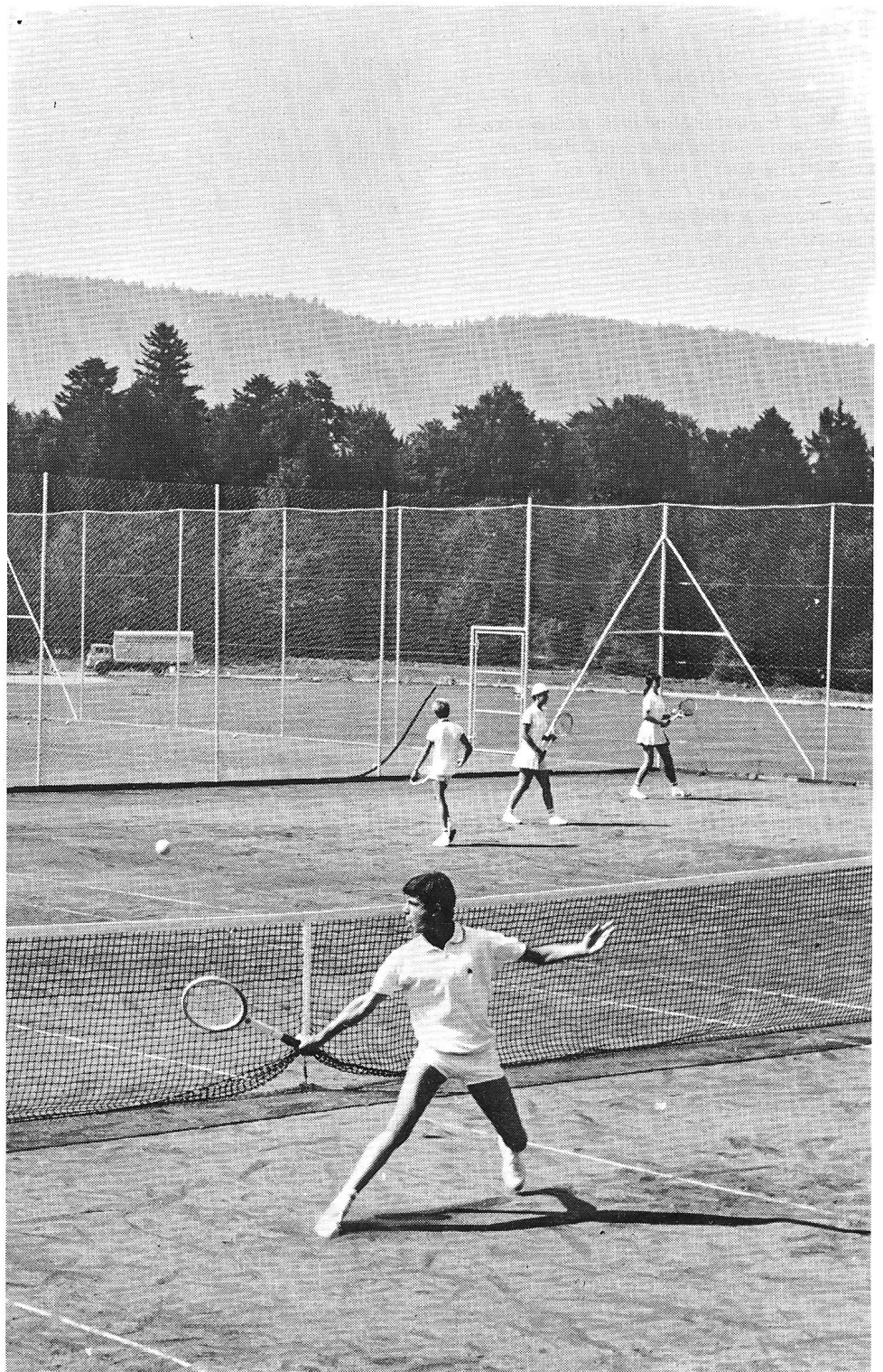
- riordinare il materiale e ripristinare il campo
- comunicazioni
- doccia

**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 volentieri le vostre richieste.

**FFS**

Centro di vendita II, Lucerna





**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 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