

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

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

**Band:** 50 (1993)

**Heft:** 4

**Artikel:** Mini-tennis... il grande gioco su campo ridotto

**Autor:** Meier, Marcel K.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-999662>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 06.02.2025

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

## Mini-tennis... il grande gioco su campo ridotto

di Marcel K. Meier

traduzione ed adattamento di Ellade Corazza

Il mini-tennis è un gioco di competizione per giovani e meno giovani, per provetti e principianti, che può essere giocato sia con la pallina di gomma-piuma sia con le palline da tennis convenzionali. È un gioco semplice che non necessita di una pratica approfondita.

Al centro del mini-tennis abbiamo il gioco e la tattica. Si tratta di giocare la pallina in modo che l'avversario non riesca a raggiungerla o faccia un errore. La competizione risulta attrattiva, intensa ed interessante.

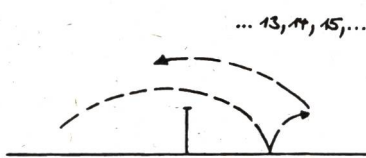
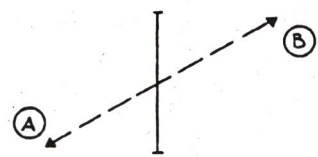
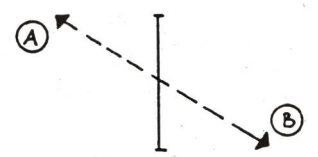

Le regole del mini-tennis sono davve-

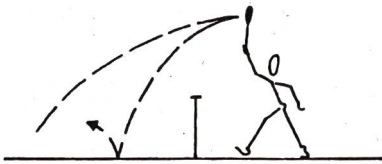





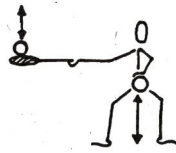
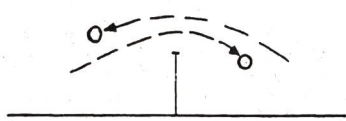
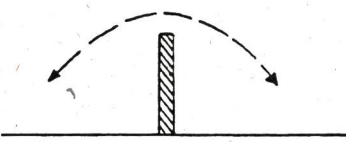
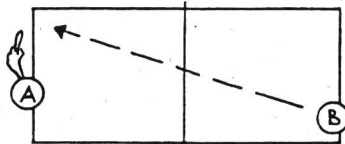
ro semplici. Si contano i punti come nel tennistavolo (1,2,3 ...) e si gioca al meglio dei 7, 11, 15 o 21 punti. A dipendenza del numero di partecipanti, si può introdurre anche la forma «cronometrata». La pallina viene giocata da fondocampo (non esiste il servizio come nel tennis). Il giocatore esegue la battuta e la pallina, come per la forma più progredita, deve toccare terra una sola volta all'interno della demarcazione del campo. La ricezione può avvenire a piacimento con una volé o con una schiacciata.

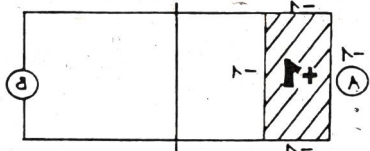
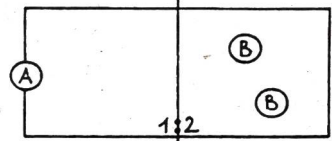
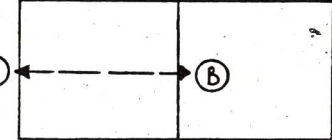
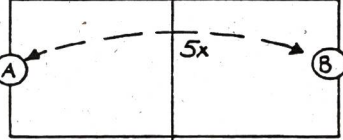
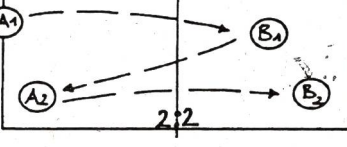
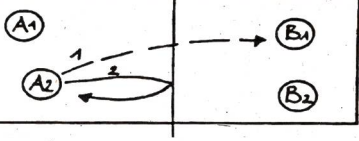
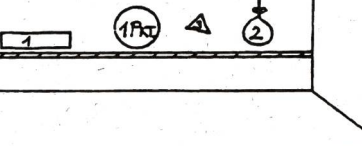
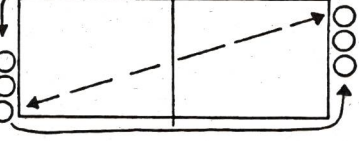
Le dimensioni del campo di mini-

tennis sono di 4-5 m su 11-12 m. Il campo può essere disegnato con un gesso o essere delimitato con delle corde. La rete è alta circa 90cm. Nell'impossibilità di avere a disposizione una rete, è sufficiente tendere una corda.

La scelta di esercizi presentata qui sotto è tratta dalla pubblicazione «Mini-tennis» (in tedesco), edita dalla Federazione Svizzera di Tennis. Ho cercato di scegliere degli esercizi che allenassero un po' tutte le capacità coordinative necessarie per una giusta pratica di qualsiasi disciplina sportiva.

| Nome della forma ludica<br>Obiettivo/accento   | Idea/descrizione   | Osservazioni/indicazioni  |
|--|--|---|
| <b>Primi colpi</b><br>Risvegliare l'interesse<br>Provare, prepararsi   | Giocare su una qualsiasi superficie (palestra, prato, parcheggio, campo sportivo ecc.) cercando di fare passare la pallina sopra ad un ostacolo (rete, corda o simile ecc.) commettendo il minore numero di errori possibile.<br>Contare! Chi commette un errore ricomincia da capo. |  |
| <b>Cross di dritto</b><br>Piazzare<br>Stimare la traiettoria   | Giocare con il partner sopra l'ostacolo obbligando il giocatore dalla parte opposta a rispondere con un dritto.  |  |
| <b>Cross di rovescio</b><br>Piazzare<br>Stimare la traiettoria   | Idem come l'esercizio precedente. In questo caso però i giocatori giocano la pallina sul rovescio dell'avversario.   |  |
| <b>La tua scelta</b><br>Provare la presa della racchetta che meglio ti conviene. Scegliere i colpi più efficaci. | Giocare con il compagno e tener la racchetta con la mano sinistra, destra o con entrambe le mani. Scegliere la soluzione migliore.   |  |

| Nome della forma ludica<br>Obiettivo/accento  | Idea/descrizione  | Osservazioni/indicazioni  |
|---|---|---|
| <b>Pallonetto + schiacciata</b><br><br>Movimento di lancio<br>Tattica                 | Gioca alto al tuo compagno che si trova a rete. Egli cerca di rispondere con dei colpi di schiacciata.  |    |
| <b>Frenare</b><br><br>Piazzare<br>Giocare alto fino all'altezza della testa           | Giocare la palla alta e cercare di centrare con la stessa un bersaglio posto a terra (giornale, linea, cerchio).<br>Variante: giocare con l'altra mano, cambiare mano durante l'esercizio.<br>Chi riesce a centrare il bersaglio per 3 volte? |    |
| <b>Volé</b><br><br>Piazzare<br>Giocare alto fino all'altezza della testa              | Giocare la palla alta senza farla cadere per terra.<br>Varianti: - giocare con l'altra mano<br>- una volta a destra, una volta a sinistra<br>- giocare la palla una volta sul dritto e una volta sul rovescio                                 |    |
| <b>Attutire il colpo</b><br><br>Assuefazione alla palla<br>Andare incontro alla palla | Lanciare la palla in alto. Alzare la racchetta ed intercettare la palla che si trova sulla traiettoria ascendente con la punta della racchetta, accompagnandola fino in basso.  |    |
| <b>Colpi da circo</b><br><br>Abilità<br>Essere creativi                               | Giocare la palla direttamente, facendola rimbalzare per terra, dietro il corpo, tra le gambe ecc.   |   |
| <b>2 x in alto</b><br><br>Coordinazione<br>Valutare la traiettoria                    | Giocare una palla alta con la mano destra; contemporaneamente lanciare con la mano sinistra un'altra pallina e riprenderla.   |  |
| <b>1 x alto, 1 x basso</b><br><br>Coordinazione<br>Valutare la traiettoria            | Come l'esercizio precedente. La seconda palla viene però giocata per terra.   |  |
| <b>Con 2 palline</b><br><br>Coordinazione<br>Iniziare lentamente                      | Quale coppia riesce contemporaneamente a giocare con 2 palline?<br>Variante: cerca di eseguire l'esercizio con 3 palline!   |  |
| <b>La tendina</b><br><br>Reazione<br>Precisa osservazione                             | Giocare assieme sopra ad un ostacolo opaco, come ad esempio un tappetone, un telo appeso ecc.   |  |
| <b>Segnalazione</b><br><br>Visione periferica<br>Concentrazione vicina e lontana      | Il compagno indica da quale parte deve essere giocata la pallina. È importante che la segnalazione avvenga in modo chiaro.  |  |

| Nome della forma ludica<br>Obiettivo/accento   | Idea/descrizione   | Osservazioni/indicazioni  |
|--|--|---|
| <b>-1 / +1</b><br>Giocare sotto pressione<br>Giocare palline lunghe                  | Un giocatore lancia le palline. Il compagno cerca di centrare il campo delimitato.<br>Ogni bersaglio centrato dà diritto ad un punto, se il bersaglio è mancato si riceve un punto di penalità.<br>Chi riesce a raggiungere + 10 punti?  |    |
| <b>Superiorità</b><br>Precisione<br>Scoprire le possibilità per passare l'avversario | Giocare 1 contro 2<br>Il giocatore che gioca da solo cerca di superare i compagni che giocano in coppia. Questi cercano di rinviare delle palline precise.   |    |
| <b>Cannoni</b><br>Motivazione<br>Giocare il più velocemente possibile                | Un giocatore si trova a rete, l'altro più arretrato.<br>Il giocatore che si trova a fondo campo cerca di giocare il più velocemente possibile. Il compagno cercherà di giocare tutte le palline con una volé.  |    |
| <b>5 volte sopra la rete</b><br>Sicurezza, pazienza<br>Aspettare                     | Giocare 1 contro 1<br>Dopo ogni servizio la pallina deve essere giocata 5 volte sopra la rete prima che il punto possa essere aggiudicato.   |    |
| <b>Doppio tennistavolo</b><br>Orientarsi<br>Collaborare                              | Giocare 2 contro 2<br>Per ogni squadra, una sola racchetta a disposizione. Giocare in alternanza.  |   |
| <b>Doppio con compiti supplementari</b><br>Orientarsi<br>Reagire velocemente         | Giocare 2 contro 2<br>Ogni squadra deve risolvere un compito supplementare.<br>Esempi: - dopo ogni colpo, toccare la rete<br>- dopo ogni colpo, fare un giro su se stessi<br>- dopo ogni colpo, sedersi ecc.   |  |
| <b>Tiro al bersaglio</b><br>Piazzare<br>Giocare in modo dosato                       | Alternare il dritto al rovescio giocando contro la parete. Marcare la rete con un gesso o una corda. Centrare i differenti bersagli sulla parete (cerchio, giornale, pallone, campo delimitato ecc.)<br>Varianti: Ad ogni bersaglio corrisponde un determinato punteggio, ad esempio 5, 10, 15 punti ecc.<br>Chi raggiunge per primo i 30 punti? |  |
| <b>Corsa</b><br>Gioia nel giocare<br>Superarsi                                       | La pallina deve essere giocata da un campo all'altro. Dopo aver tirato, il giocatore deve correre dalla parte opposta del campo. Dopo 5 errori si viene eliminati e bisogna compiere 2 giri a corsa attorno al campo, prima di essere riammessi al gioco.  |  |

Per chi fosse interessato al mini-tennis, ma non avesse a disposizione il materiale necessario eccovi alcuni indirizzi utili per noleggiare gratuitamente rete, racchette e palline necessarie:

L. Pini, 6518 Gorduno (Tel. 092/ 29 18 68)  
 F. Croce, 6775 Ambri (Tel. 094/ 89 18 58)  
 P. Santoro, 6900 Massagno (Tel. 091/ 56 60 78)  
 R. Staffieri, 6962 Viganello (Tel. 091/ 51 19 67)

La Federazione Svizzera di Tennis ha inoltre pubblicato diversi fascicoli sull'argomento. Gli stessi possono essere comandati rivolgendosi a:

Federazione Svizzera di Tennis  
 Sezione Formazione  
 Talgut-Zentrum 5  
 3063 Ittigen  
 Telefono 031/921 74 44