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: 31 (1974)

Heft: 5

Rubrik: La lezione mensile

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: 01.07.2025

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

La lezione mensile

Tennis

Tema:	circuito-tennis	Durata:	1 ora 30 minuti
Testo:	Ernst Meierhofer	Classe:	20 allievi
Grado:	fase finale di un corso per principianti (grado 1 G+S) Diritto, rovescio, servizio e volata già introdotti	Istallazioni:	2 campi di tennis
		Materiale:	8 cerchi, 2 picchetti, 1 corda per saltare, ca. 60 palline (3 per giocatore)

Generalità

— il successo di un circuito-tennis dipende innanzitutto da una preparazione minuziosa e precisa

— tutti gli esercizi dovrebbero essere conosciuti o facilmente realizzabili

— occorre descrivere brevemente ogni esercizio completando eventualmente con disegni su cartoni che verranno poi esposti ad ogni cantiere.
Conservarli per un ulteriore impiego!

— lo spostamento da un cantiere all'altro dev'essere semplice. Indicare ad ogni allievo il compagno che lo precede e verso chi deve dirigersi in seguito

— per un corso G+S l'allenamento della condizione fisica è insufficiente in questa lezione. Per compensare questa lacuna occorrerà organizzare un'altra volta un allenamento in foresta.

Introduzione 10 minuti

Per non disordinare il circuito preparato, l'introduzione avrà luogo negli spazi liberi sul fondo del campo. Messa in moto ed esercizi stimolanti con racchetta e pallina:

— presa «colpo diritto», giocare la pallina verticalmente, lasciarla cadere al suolo, rigiocarla verticalmente ecc.

— idem con presa «rovescio», giocare la pallina in rovescio

— idem alternando diritto e rovescio (cambiamento di presa)

— stessi esercizi a coppie, colpire la pallina a turno

— idem rinviando la pallina a breve distanza

— idem marciando e in leggero passo di corsa

— cinque giocatori formano un cerchio: chi colpisce la pallina chiama il nome o il numero di colui che dovrà ricuperarla.

Fase di prestazione 60 minuti

Circuito-tennis

— spiegazioni, preparazione del materiale = 10 minuti

— tempo di lavoro a ogni cantiere, compreso lo spostamento 2 min. 30 sec. = 50 minuti

(L) = monitore

= giocatore

○ = cerchio per il controllo esatto della lunghezza e della precisione delle palline da giocare

(◌) = cerchio segnato nella sabbia

Vedi disegni sulla pagina seguente

Fine della lezione 20 minuti

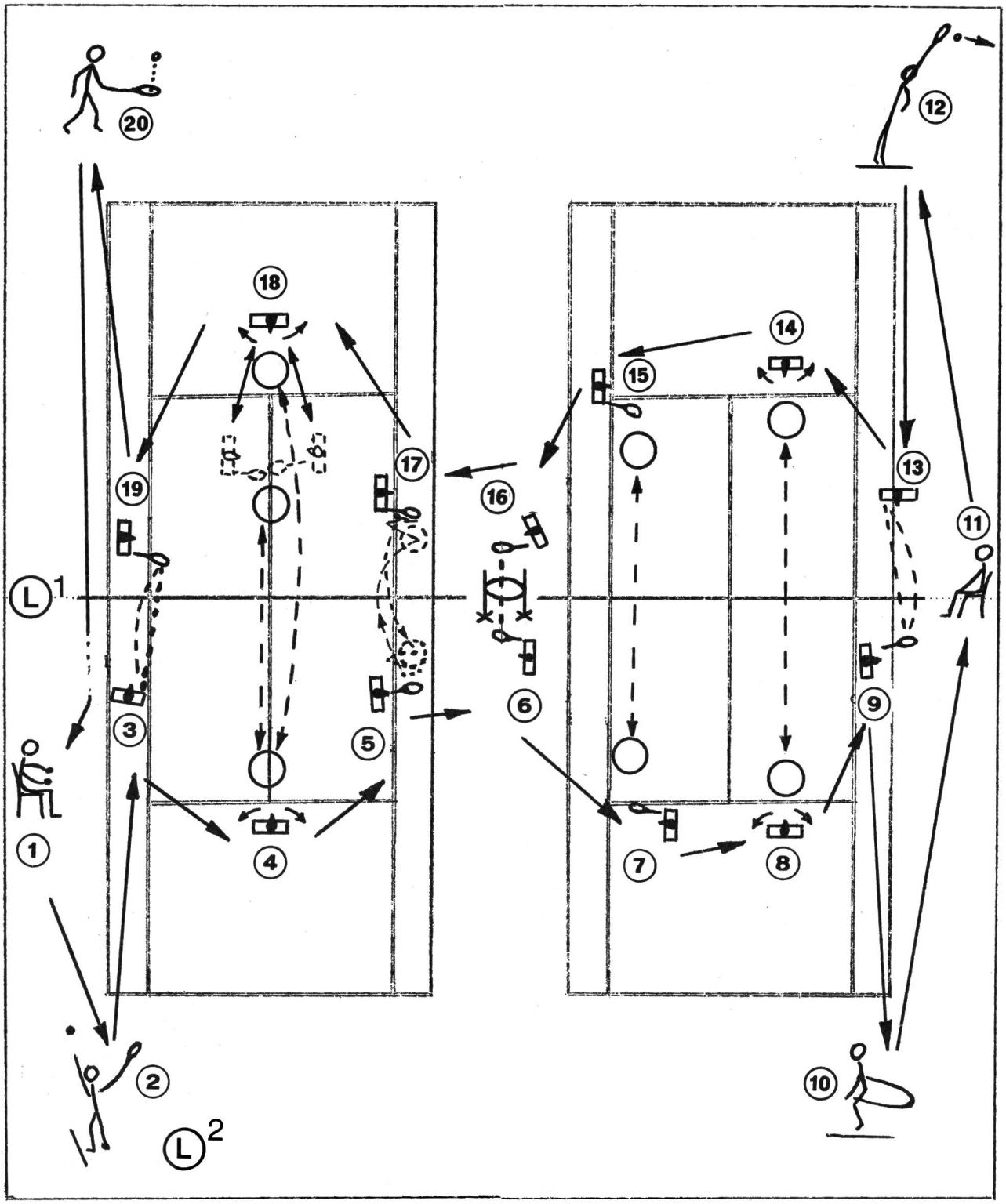
Tennis a squadre sul terreno del doppio:

— squadre di 5 giocatori

— messa in gioco con colpo diritto nella superficie del singolo avversario dove ognuno dei cinque giocatori dovrà colpire la pallina almeno una volta prima di poterla rinviare nell'altro settore

— calcolo dei punti come nel tennis da tavolo

— dopo cinque minuti, cambiamento di posto per rotazione.



1 = comprimere le palline
2 = lanciare la pallina verticalmente (preparazione del servizio)
3 = lanciare la pallina (al giocatore impegnato nel cantiere 19)
4 = rovesci e diritti alternando corti e lunghi
5 = in colpo diritto: ammortizzare la pallina, lasciarla cadere al suolo e rinviarla
6 = volata di rovescio attraverso il cerchio
7 = rovescio
8 = diritto e rovescio, dopo ogni colpo passare la racchetta attorno al corpo
9 = volata di diritto
10 = saltare con la corda
11 = pausa
12 = servizio contro la rete metallica
13 = lanciare la pallina al giocatore impegnato nel cantiere 9
14 = diritti e rovesci, dopo ogni colpo rotazione su se stessi
15 = rovesci
16 = volata di diritto attraverso il cerchio
17 = in rovescio: ammortizzare la pallina, lasciarla cadere al suolo e rinviarla
18 = lavoro di gambe ed esercizio di precisione con diritti e rovesci
19 = volata di rovescio
20 = diversi esercizi di assuefazione legati a una serie
L1 = monitore responsabile del circuito
L2 = monitore che si sposta per la correzione degli errori

COMUNE DI FRICK

Per le nostre nuove installazioni bagni pubblici, cerchiamo per il 1° novembre

2 coppie di maestri di nuoto

con diploma minimo brevetto I

Sono a disposizione appartamenti moderni di 4 locali e mezzo.
Le offerte, con copie di certificati e referenze sono da indirizzare entro il 15 giugno 1974 alla Cancelleria municipale di Frick, che si tiene a disposizione per ogni informazione.

Telefono 064 61 28 28.

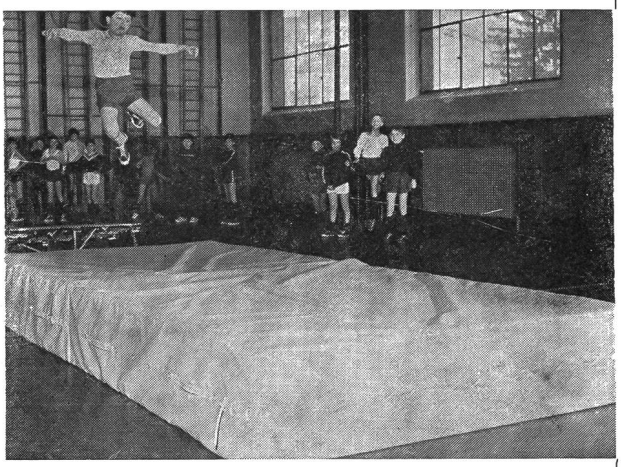
5262 Frick, aprile 1974.

Consiglio comunale di Frick

Materassi per salto in alto

Materassi in schiuma di poliestere con camere d'aria, fodera in Stamoid antisdruccio; grandezza:
300 x 200 x 40 o 50 cm, 480 x 250 x 50 cm,
200 x 170 x 40 cm. Altre misure a richiesta.

Materassi di ricezione:
180 x 110 x 7 cm. Fodera in PVC antisdruccio.



Materasso di protezione contro i chiodi in schiuma con fodera Sanitas; grandezza: 190 x 170 x 3 cm.

Haag-Plast SA, Heiden,
Fabbrica di materie sintetiche, E. Jenni,
9410 Heiden AR, telefono (071) 91 12 24.