

La lezione mensile

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **29 (1972)**

Heft 10

PDF erstellt am: **11.09.2024**

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.



La lezione mensile

Tennis

Testi e disegni: Ernst Meierhofer
 Testo italiano: Oris Rossi
 — Preparazione al rovescio
 — Preparazione al servizio
 — Allenamento all'efficienza fisica sotto forma di circuito
 — Grado: debuttanti con già qualche nozione sul diritto e sul rovescio

Numero: 12 giocatori
 Durata: 1 ora e mezza
 Materiale: racchetta con fodera, 2 a 4 palle ogni giocatore
 Luogo: 2 campi da tennis
 tappeto verde per circuito (anche in palestra)

Legenda:

- △ Scioltrezza
- ⊕ Abilità
- ▶▶ Velocità

- ♥ Stimolo del sistema cardio-vascolare
- ♥ Tenacia generale
- ▶♥ Resistenza generale

CV Colonna vertebrale

- ↑ Forza
- ⚡ Potenza muscolare
- ⚡ Dorso
- ⚡ Ventre
- ⚡ Braccia
- ⚡ Gambe

1. Preparazione

20 minuti

Staffetta con palle e racchette

- 3 squadre di 4 giocatori
- 5 modi differenti di effettuare il percorso
- tassazione per ogni percorso:
 3 punti alla prima squadra
 2 punti alla seconda squadra
 1 punto alla terza squadra

Classifica finale: ogni squadra totalizza i punti ricevuti al termine delle 5 corse.

In caso di errore nell'esecuzione, la squadra è squalificata e riceve 0 punti.

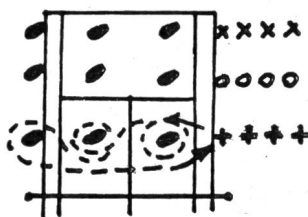
Svolgimento

- Spiegare i vari esercizi
- Formare le squadre preparando nel frattempo il percorso usando le fode
- Piazzare le squadre
- Mostrare come eseguire il primo percorso
- Dare la possibilità di allenarsi
- Gara

Composizione delle 5 staffette

(percorso secondo il disegno)

1. Correre tenendo la palla sulla racchetta
2. Lo stesso, ma saltellando
3. Correre facendo rimbalzare la palla sulla racchetta
4. Correre effettuando palleggi con la racchetta
5. Spostarsi a passi laterali sempre palleggiando con la racchetta (per questa corsa è preferibile levare le fode).



Esercizi con la palla da tennis

(ognuno da sé)

1. Schiacciare con tutte le proprie forze la palla fra le mani incrociate (ripetere 4 volte, 6 secondi per volta).



Braccia

2. Dall'esterno, lanciare la palla sotto la gamba sinistra alzata in avanti e in alto e riprendere poi la palla. Idem con la gamba destra (ripetere 10 volte con ogni gamba).



△

3. Braccia in alto, estensione all'indietro del corpo, lasciar cadere la palla e riprenderla eseguendo un mezzo giro (ripetere 10 volte).



CV ind.

4. Posizione divaricata-laterale, flessione sul fianco; spostare il braccio destro sopra la testa e lasciar cadere la palla; idem con il braccio sinistro (ripetere 10 volte con ogni braccio).



CV lat.

5. Posizione laterale leggermente divaricata; con una rotazione del corpo e profonda flessione delle ginocchia, posare la palla dietro il corpo fra le gambe e riprenderla dall'altra parte.



Rotazione

6. Palla al suolo, saltellare su un piede; con l'altro piede toccare la palla. Idem cambiando gamba.



Gambe

2. Fase di prestazione

60 minuti

Colpo di diritto (ripetizione)

- Alla battuta, rivedere la presa e il movimento di battuta.
- Dimostrazione eseguita da un allievo (distanza adottata = distanza ideale fra la palla e il corpo del giocatore).
- A si esercita in direzione della rete su palle che gli sono lanciate da B.

Rovescio (progressione metodica)

- Mostrare la presa, spiegare le differenze fra la presa di colpo di diritto e colpo di rovescio; far esercitare, controllare.
- Senza palla, dimostrare e spiegare da una buona posizione di battuta, i movimenti di lancio e di battuta.
- Far eseguire questi movimenti con e senza palla.
- A in posizione di battuta, faccia alla rete, prepara il suo lancio; B lascia cadere la palla a una distanza prestabilita. A batte la palla in direzione della rete (ripetere 12 a 15 volte).
- Aumentare le difficoltà lanciando la palla da una distanza da 6 a 8 metri ed incrociare i movimenti di lancio e di battuta.
- Insistere specialmente sul lavoro delle gambe; dare ad ognuno la possibilità di allenarsi senza palla. Posizione di attesa — girarsi in posizione della battuta e prendere lo slancio — battuta — ritorno calmo alla posizione d'attesa.
- Idem con palle lanciate in direzione del giocatore.
- Senza palla, esercitare il giuoco delle gambe sia su colpi di diritto che di servizio. Attenzione ai cambiamenti di presa.
- Idem con palle lanciate in direzione del giocatore.
- Sotto forma di giuoco: 4 squadre di 3 giocatori. 2 allievi giocano l'uno contro l'altro. Non appena uno ha commesso 3 errori è sostituito dal terzo giocatore e va a riprendere le palle andate fuori giuoco. Terreno: Zona di servizio ingrandita fino alla doppia linea.

Servizio

- Presa, posizione di partenza e lancio noto della palla (breve ripetizione).
- Senza palla, spiegare e dimostrare globalmente il gesto del servizio: lasciar esercitare ognuno.



- Con la palla, secondo il procedimento analitico:
 1. Lanciare la palla e nel medesimo tempo portare la racchetta lateralmente, indietro, in alto.
 2. Come all'1 ma poi lasciar cadere la racchetta dietro la schiena.
 3. Movimento eseguito globalmente, contro la rete.

Giuoco

Sul terreno di doppio, giuoco di squadra:

- 3 contro 3; è possibile aumentare il numero dei giocatori.
- Servizio di diritto nel terreno del semplice; la palla deve in seguito essere giocata almeno una volta da ogni giocatore prima di essere rinviata nell'altro campo.
- Il conteggio dei punti si farà secondo il sistema del tennis da tavola.
- Ogni tanto i giocatori cambiano posto.

Allenamento dell'efficienza fisica

sotto forma di circuito

4 gruppi; da ripetere due volte

- 30 secondi di lavoro. Durante questo periodo gli allievi eseguiranno i compiti prescritti, il maggior numero di volte.
- 30 secondi di riposo. Durante questo periodo gli allievi recuperano e cambiano posto. Tutti cominciano gli esercizi nello stesso tempo; ogni gruppo è formato da un quarto degli allievi.

Gli esercizi

Gruppo 1: Corsa pendolare. Distanza 5-10 m. I limiti saranno segnalati con le fodere delle racchette che ogni volta dovranno essere toccate con la mano.

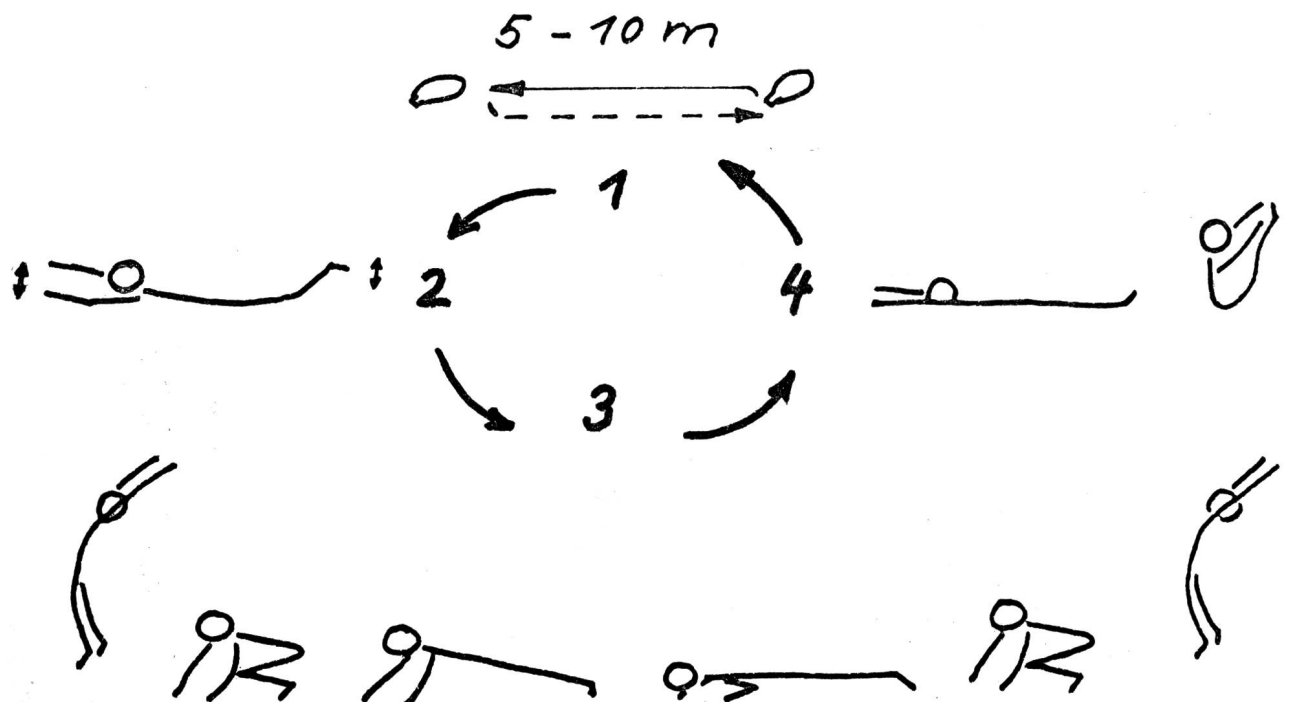
Gruppo 2: Dalla posizione coricata sul ventre, braccia tese in alto; sollevare il busto e le gambe eseguendo senza interruzione dei piccoli movimenti elastici. Evitare di incurvare troppo la schiena.

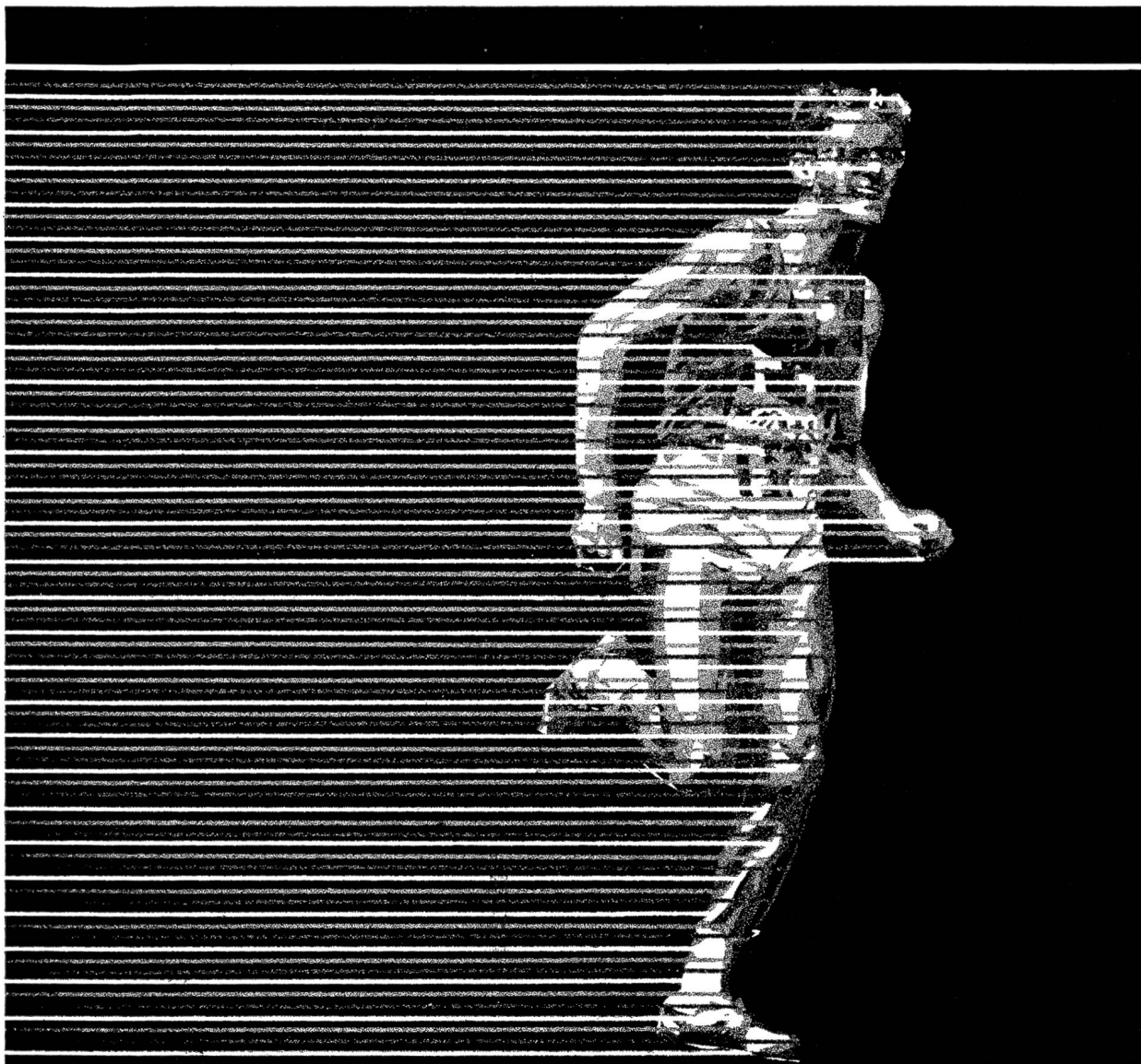
Gruppo 3: Dalla posizione coricata sul ventre, le mani al suolo all'altezza del petto, sollevare il corpo tendendo le braccia, ritornare sul ventre, saltare alla posizione accovacciata, poi saltare in estensione e ricominciare.

Gruppo 4: Coricato sulla schiena, braccia tese dietro la testa, alzare velocemente il busto e le gambe tese, andando a chiudere l'angolo formato dalle due parti estreme del corpo. Ritornare alla posizione iniziale del corpo e ripetere l'esercizio più volte.

3. Ritorno alla calma

- Recuperare eseguendo una breve corsetta.
- Mettersi in candela, per decontrarre le gambe.





Ovomaltine

WANDER

rende più efficienti

Partenza scattante e
tenacità, precisione
e sangue freddo
contribuiscono anche
al successo d'ogni giorno

Ovomaltine per una
forza equilibrata