

La lezione mensile

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **33 (1976)**

Heft 3

PDF erstellt am: **15.08.2024**

Nutzungsbedingungen

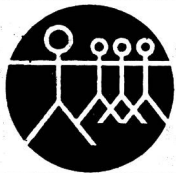
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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

Ernst Meierhofer

Messa in moto: riscaldamento sotto forma di concorso

Fase di prestazione: — circuito-gara fra due giocatori
— allenamento speciale della condizione fisica con elastico

Epilogo: ginnastica leggera di estensione e di decontrazione

Messa in moto: riscaldamento sotto forma di concorso

15 minuti

Due allievi formano una squadra. Devono eseguire il seguente programma di riscaldamento sotto forma di concorso. Si richiede uno scambio di palline senza errori.

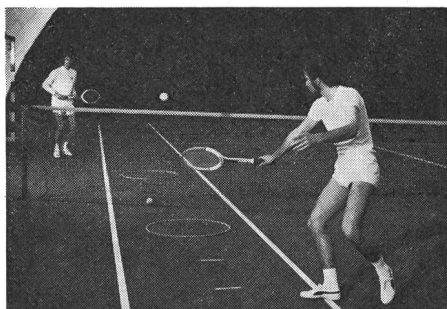
Adattare il numero delle esecuzioni e la distanza al livello degli allievi.

Colpi dritti e rovesci mescolati liberamente	20 colpi
Rovescio su rovescio	10 colpi
Rovescio su colpo dritto (longline)	10 colpi
Colpo dritto su rovescio (longline)	10 colpi
Volée colpo dritto	10 colpi
Volée rovescio	10 colpi
Volée colpi dritto — rovescio mescolati	20 colpi

Fase di prestazione:

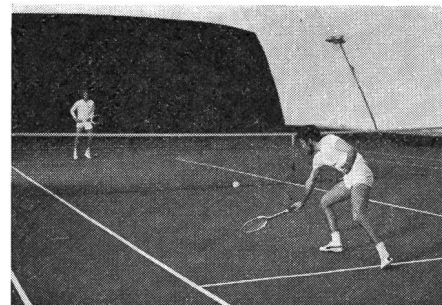
A) Circuito, gara fra due giocatori

Stazione 1



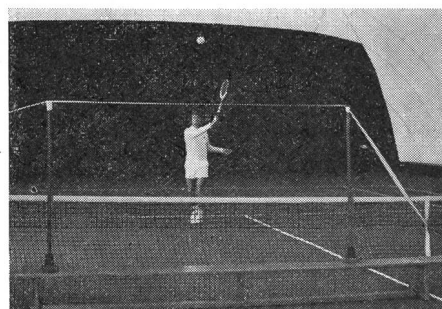
Colpi in rovescio. Le palline che raggiungono il cerchio posato di fronte valgono ogni volta un punto. Dopo ogni colpo riuscito, si avvicina il cerchio per la lunghezza del suo diametro.

Stazione 2



Partita su piccolo terreno. Servizio con presa corta sopra la testa. Calcolo dei punti come nel tennis da tavolo.

Stazione 3

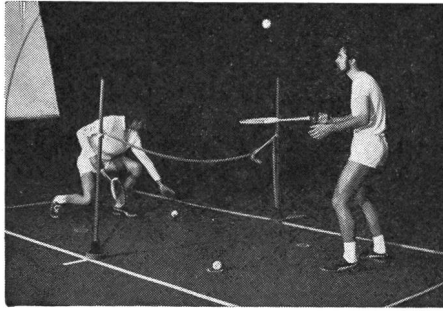


Scambio in alto. I giocatori si mandano alternativamente la pallina sopra poi sotto il nastro. Si conta il numero degli sbagli.

Stazione 4

Come 1, ma colpo dritto.

Stazione 5



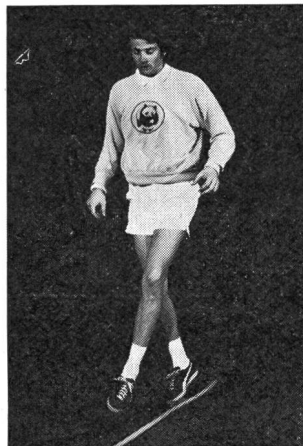
Far rimbalzare la pallina tre volte sulla racchetta, giocarla sopra il nastro poi cambiare la pallina che si trova al suolo da un cerchio all'altro ecc. ... finchè si sbaglia.

B) Allenamento speciale della condizione fisica con elastico

25 minuti

- lo sforzo (resistenza dell'elastico) dev'essere abbastanza intenso nel senso di un allenamento della potenza muscolare
- pause di recupero durante lo scambio dei ruoli
- eseguire i movimenti propri al tennis (colpo dritto, rovescio, servizio) dai due lati, cioè con il braccio sinistro e il braccio destro
- 2 a 3 passaggi

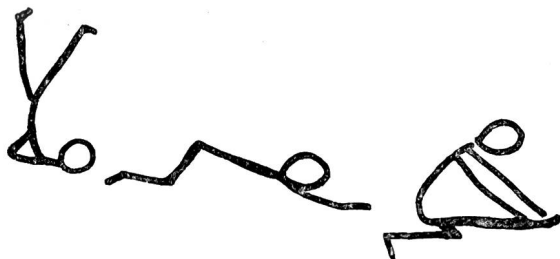
1. esercizio



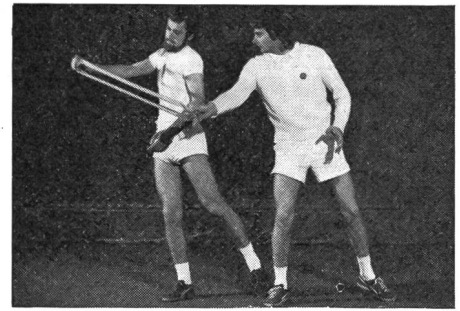
Saltellare rapidamente incrociando le gambe davanti e dietro. 40 salti.

Epilogo:

ginnastica leggera di estensione e di decontrazione. 10 minuti.



2. esercizio

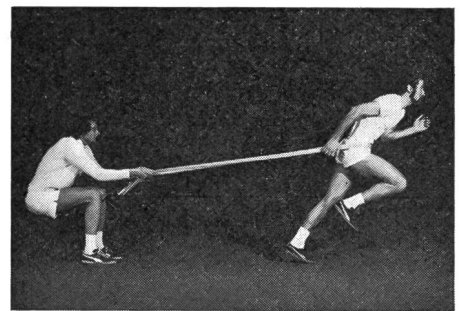


Movimento di rovescio. 10 volte.

3. esercizio

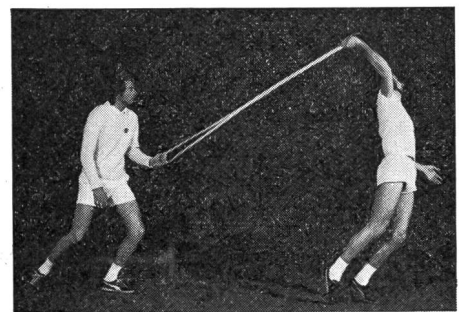
Movimento di colpo dritto. 10 volte.

4. esercizio



Rimorchio. Corsa di resistenza 1 minuto.

5. esercizio



Movimento di servizio. 10 volte.

