

A cartoon illustration of two yellow birds with large beaks and black eyes, wearing red shirts and black shorts, playing mini tennis. They are positioned on either side of a black and white checkered net. Each bird holds a black tennis racket with a white grid pattern. A yellow tennis ball with a black 'S' logo is in the air near each bird. The background is a light blue sky with a few white clouds. The text 'Progressione didattica mini tennis' is written in red across the middle of the image.

Progressione didattica mini tennis

Introduzione

e

Prima parte

*Elaborazione ed ottimizzazione  
Prof. Giorgio Zangarin*



**Le espressioni motorie**  
**Di un tennis in divenire**  
**cammino didattico**  
**dalla tattica alla tecnica**

*Coordinatore: Prof. Giorgio Zanzerin*

pensieri e parole  
di un mondo  
affascinante  
bambini senza tempo

*il movimento è l'elemento vitale del bambino sano. Chi lo sollecita correttamente da questo lato, può aspettarsi di trovarlo sempre disponibile ad una partecipazione attiva. Il bambino sano si muove ed è continuamente attivo, ma ciò non è un evento puramente effettorio, senza risultati o puro funzionamento di processi fisiologici. Con i suoi vari movimenti e con la sua attività ludica il bambino, contemporaneamente, si impadronisce gradualmente del mondo che lo circonda.*



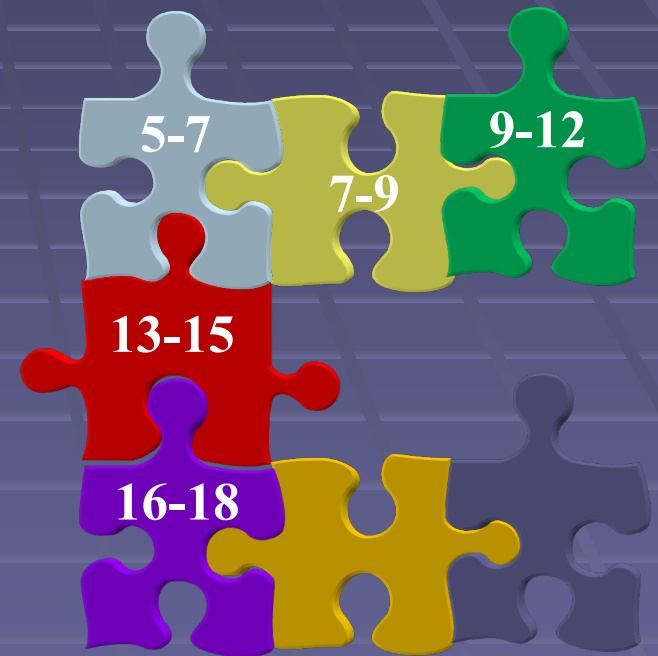
*I nostri bambini ed i nostri adolescenti, devono ripercorrere quegli stadi regolari di formazione che furono percorsi dall'umanità con l'acquisizione della stagione eretta. Ci dobbiamo chiedere come bisogna agire per realizzare, consapevolmente, durante la vita individuale, uno sviluppo ed un perfezionamento motorio tali che non si perda, in un ambiente fortemente tecnicizzato, l'effetto formativo, ominicomprendivo e complesso dell'attività motoria, che per secoli, era implicitamente fornito in misura relativamente ampia dal lavoro fisico; quale importanza acquisisca la motricità per l'educazione e la formazione di una personalità sviluppata in modo polivalente.....*



*(Mainel teoria del movimento 1984)*

# FASI DI SVILUPPO DEL TENNISTA

- *Fase propositiva*
- *Fase mini tennis*
- *Fase tecnica completa*
- *Fase semi-professionale*
- *Fase delle grandi decisioni*

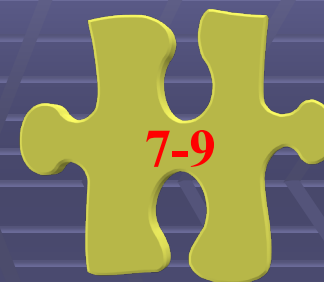


# FASE PROPOSITIVA



- **Mentalità intuitiva, fragile, dipendente, gioco finalizzato all'apprendimento, concentrazione scarsa e breve (minuti) scarsa coordinazione, incapacità di eseguire movimenti precisi. Gli obiettivi principali sono la coordinazione delle attività ludiche e pre – sportive.**

# FASE Di Mini TENNIS



**Mentalità concreta, prova piacere nel gioco e senso della realtà di tanto intanto. Bisogno costante di punti di riferimento esterni, di modelli, e di vincere. Fragilità emotiva. Obiettivi raggiungibili in breve tempo (settimana). Divertimento nell'apprendere regole e nel fare punti migliore coordinazione ma con movimenti non del tutto coordinati . I principali obiettivi sono la pratica di altri sport, un completa visione del mini tennis controllo della palla e dell'agilità.**



### ***CAPACITA' MOTORIE:***

patrimonio dei presupposti che ogni individuo possiede per la realizzazione di prestazioni motorie o sportive.

### ***ABILITA' MOTORIE:***

azioni o componenti di azioni che automatizzate tramite ripetizioni consapevoli, vengono effettuate senza il controllo cosciente del sistema nervoso centrale. La formazione di esse avviene attraverso un processo graduale e continuo in cui assume un ruolo fondamentale l'intervento educativo, che si deve espletare attraverso proposte e metodologie appropriate, in poche parole ciò che è importante fare e come farlo fare. Le abilità motorie si costruiscono sulle capacità motorie



# Una pedagogia adattata

## *Principi:*

### *La pedagogia è:*

- *Adattata ai bisogni del bambino*
- *Attrattiva: variando i giochi e le situazioni*
- *Attiva: favorendo la partecipazione degli allievi*
- *Positiva: mettendo in risalto ciò che l'allievo riesce a fare.*

## *Le chiavi della riuscita*

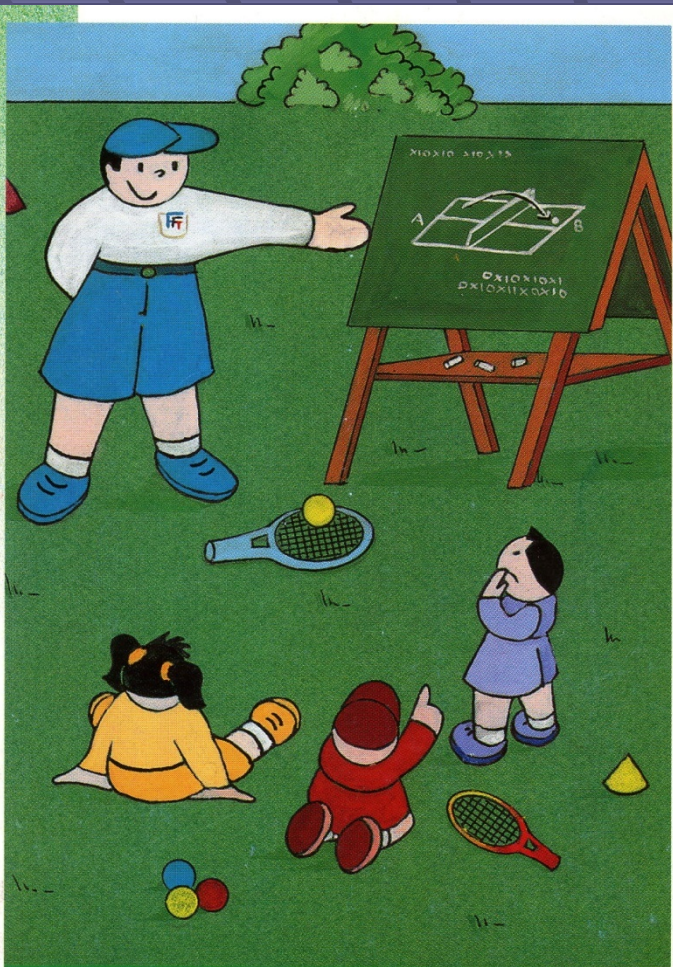
- *Rinforzare la tecnica nelle situazioni di gioco*
- *Valorizzare le nozioni dello scambio (non giocare solamente per realizzare dei colpi)*
- *Apprendere le regole del gioco*
- *Utilizzare del materiale pedagogico, riferimenti, palle, racchette, terreni adattati.*
- *Favorire l'autonomia: incitare i ragazzi a giocare fuori della seduta d'allenamento, imparare a prenotare un campo con un amico, passare la rete sul campo.*

## *Osservazioni*

- *5/6 anni, immaginare le situazioni.... Inventare storie ad ogni seduta*
- *7/12 anni, contare i punti individualmente, e in gruppo.....*
- *13/18 anni, coinvolgere i ragazzi nelle proposte, nelle decisioni delle varie attività.*

*Il gioco è l'elemento primordiale della pedagogia  
dell'apprendimento*

# Programmazione

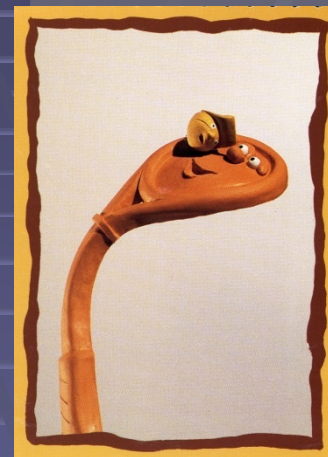


## Familiarizzazione



## Rinvio

## Scambio



## Invio

# IL TENNIS EVOLUTIVO

## *Principi*

- *Il materiale pedagogico disponibile oggi per gli insegnanti, permette di utilizzare ad ogni età, ad ogni tappa della formazione del giocatore sul campo, una palla, una racchetta, una rete adatta. Tutto questo favorisce la riuscita e una progressione regolare..*
- *Scegliere il materiale adatto affinché il giovane prenda subito piacere nel giocare e continui così a praticare il tennis.*

## *Le chiavi della riuscita*

- *Cercare il materiale adatto*
  - ✓ *Alla riuscita*
  - ✓ *All'età*
  - ✓ *Alla motivazione, ai risultati.*

*Avere occhio, essere in ascolto.....Per saper cambiare quando è necessario.*

*In funzione degli obiettivi ricercati e del livello degli alunni, si devono variare le condizioni di gioco: palle, racchette, campo, rete.*



*Ricorda:*

*(le età indicate nelle tabelle sono a titolo indicativo)*

### *Palle*

|                                        |                                    |                                         |                                     |                                       |
|----------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|
| <i>Palloncini di carta</i><br>5/6 anni | <i>Palle di Spugna</i><br>5/6 anni | <i>Palle da mini tennis</i><br>5/7 anni | <i>Palle intermedie</i><br>7/9 anni | <i>Palle normali</i><br>10/anni e più |
|----------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|

### *Racchette*

|                            |                          |                          |                            |                        |                                 |
|----------------------------|--------------------------|--------------------------|----------------------------|------------------------|---------------------------------|
| <i>Palette</i><br>5/6 anni | <i>43 cm</i><br>5/6 anni | <i>50 cm</i><br>5/6 anni | <i>54,5 cm</i><br>7/8 anni | <i>59 cm</i><br>9 anni | <i>67,5 cm</i><br>10 anni o più |
|----------------------------|--------------------------|--------------------------|----------------------------|------------------------|---------------------------------|

### *Terreni di gioco*

|                                          |                                     |                                         |                                         |
|------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|
| <i>Spazio da mini tennis</i><br>5/6 anni | <i>Terreno 12 metri</i><br>5/6 anni | <i>Terreno intermedio</i><br>7/8/9 anni | <i>Terreno normale</i><br>10 anni e più |
|------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|

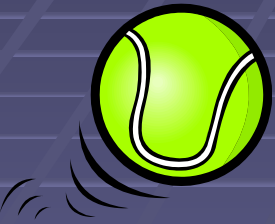
### *Rete*

|                          |                                 |                                      |                                      |
|--------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <i>Panca</i><br>5/6 anni | <i>Rete a 65 cm</i><br>5/6 anni | <i>Rete intermedia</i><br>7/8/9 anni | <i>Rete normale</i><br>10 anni o più |
|--------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|

*“A ciascuno il suo piacere a ciascuno il suo tennis”*



# IL TENNIS E' UNO SPORT EDUCATIVO

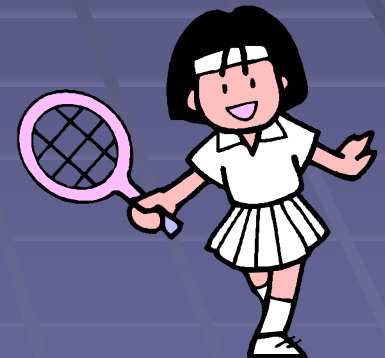


*Nascosto nel profondo di noi stessi, c'è sempre un sogno di bambini,  
una scintilla di gioco che ci fa riuscire l'impossibile.*

*Lo sport s'identifica in  
attività pratiche di movimento.  
Gran parte dello sport consiste,  
in particolare, in gare*

*ed in allenamenti preparatori alle gare.*

*Lo sport è caratterizzato dal "fare" i verbi che  
contano sono organizzare, praticare, operare.*



*Indubbiamente il tennis è uno sport molto complesso sul piano tecnico, atletico, psicologico.*

*La complessità di questa disciplina è dovuta a vari fattori: i suoi gesti fondamentali sono numerosi ed ogni gesto è variabile in relazione alle situazioni;*

*richiede un buon livello di tutte le capacità condizionali (velocità, forza e resistenza);*

*richiede molte qualità coordinative (principalmente le capacità di orientamento spazio-temporale, di reazione, di discriminazione, d'adattamento, di differenziazione, di combinazione, di ritmo, d'equilibrio);*

*richiede molte doti mentali (volontà, concentrazione, intelligenza tattica, razionalità, autocontrollo, capacità di adattamento, prontezza, rapidità decisionale, fantasia.*

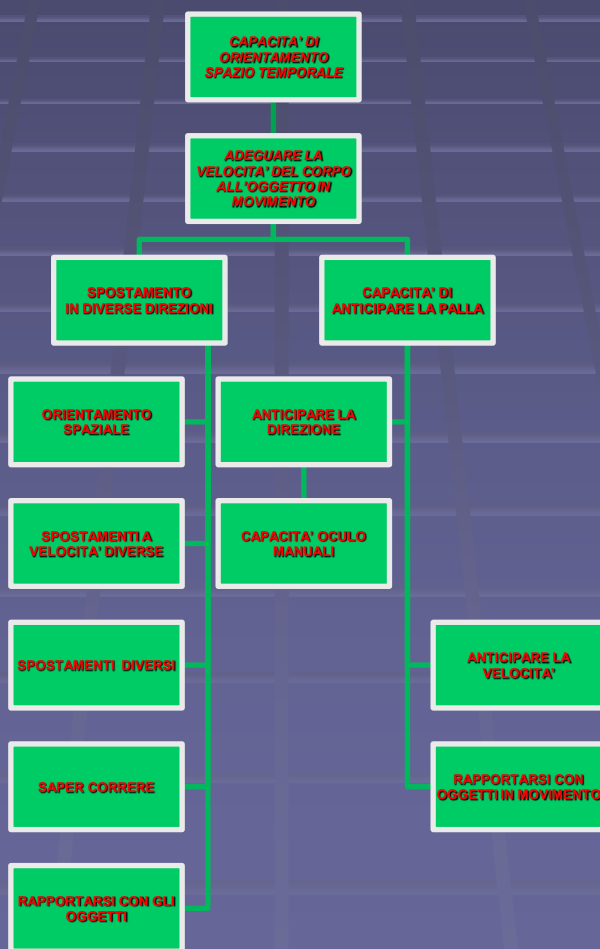
*La grande complessità di questa disciplina, fa sì che essa possa essere considerata particolarmente educativa nel senso che può essere adatta a sviluppare molte capacità.*





## Esempio di Mappa logico disposizionali

Particolarmente interessante, per il tennis, è la costituzione delle mappe LOGICO DISPOSIZIONALI e degli APPROFONDIMENTI DI MAPPA, che consentono di spostare l'attenzione dal solo gesto alle capacità e alle sottocapacità da esse implicate.



*come disciplina di sviluppo delle qualità logico-coordinative e della propriocettività*

*una riflessione particolare spetta alle capacità coordinative per il tennista che chiameremo “LOGICO-COORDINATIVE” perché in parte implicano l’uso di strumenti logici: cioè non comportano soltanto l’utilizzo della memoria implicita (o procedurale) ma contemporaneamente anche di quella esplicita (o dichiarativa).*

Contrariamente a quello che abbiamo pensato fino a pochi anni fa, non abbiamo un solo sistema della memoria a lungo termine, ma abbiamo due sistemi: uno che riguarda la memoria **dichiarativa o esplicita - che è la memoria autobiografica, che riguarda la propria identità, la propria storia personale, e che permette il ricordo.**

**Un'altra è la memoria implicita, che non permette il ricordo, che non è verbalizzabile, e che fa parte naturalmente della propria storia, ma che non essendo verbalizzabile resta appunto implicita.**

L'importanza della memoria implicita rispetto all'esplicita,, sta nel fatto che le prime esperienze infantili – prima dello sviluppo del linguaggio, prima dello sviluppo della memoria esplicita appunto - sono tutte depositate in questa forma di memoria: una forma di memoria che contiene in un certo senso le esperienze più arcaiche, anche traumatiche, relative alle primissime relazioni del bambino con la madre, e che sono depositate in una forma che non permette il ricordo ma che continua a condizionare la vita affettiva, emozionale, cognitiva dell'individuo, per tutta la vita.



### **CAPACITA' DI ORIENTAMENTO SPAZIO-TEMPORALE**

*È la capacità coordinativa che si riferisce all'orientamento ed alla velocità di spostamento del proprio corpo nello spazio.*

***Il tennista deve sempre adeguare la posizione del suo corpo in relazione a dove si trova nel campo, alla velocità; questa capacità è richiesta in tutti i colpi, in particolare nei colpi al volo.***

### CAPACITA' DI REAZIONE



*È la capacità logico-coordinativa di rispondere in modo rapido e appropriato a stimoli di varia natura.*

***Nel tennis si evidenzia nel gioco veloce, quando c'è la necessità di dare risposte rapide agli stimoli; in particolare è richiesta nella risposta alla battuta e nelle volée eseguite a distanza ravvicinata tra gli avversari. La capacità di reazione non consiste soltanto nel reagire in modo rapido, ma anche nella scelta logica del modo più appropriato, andando a pescare nella memoria dichiarativa, di cui si ha una piena coscienza.***



### CAPACITA' DI DISCRIMINAZIONE

*È la capacità logico-coordinativa di scegliere soluzioni di un problema motorio.*

***Il tennis richiede molte decisioni tecniche e tattiche. Si tratta di una capacità che appartiene alla sfera logica che è quella coordinativa.***



### CAPACITA' DI ADATTAMENTO

*È la capacità logico-coordinativa di adeguarsi rapidamente al mutare delle situazioni.*

*Nel tennis ci sono frequenti cambi di situazioni di tipo tecnico-tattico.*

### CAPACITA' DI DIFFERENZIAZIONE

*È la capacità logico-coordinativa di dosare gli sforzi in relazione alle necessità.*

*Nel tennis serve a dosare la forza nei singoli colpi e la velocità e i cambi di velocità negli spostamenti.*



### CAPACITA' DI COMBINAZIONE

*È la capacità coordinativa di associare varie forme semplici di movimento.*

*In qualsiasi gesto tennistico si esprimono movimenti complessi; e nelle sequenze delle azioni delle azioni di gioco ci sono frequenti variazioni dei gesti.*



### CAPACITA' DI RITMO

*È la capacità logico-coordinativa che consente alla persona di compiere il gesto tecnico secondo il tempismo e il dinamismo che corrispondono alle necessità o alle sue azioni.*

*Dato che il tennis è uno sport aciclico, il giocatore è costretto a cercare in ogni colpo il tempo di esecuzione più idoneo, cioè il giusto "timing"*



### CAPACITA' D'EQUILIBRIO

*È la capacità coordinativa che consente di controllare l'assetto del corpo nel suo insieme pur variando la posizione nelle sue parti.*

*È sempre sollecitata nel tennis, in particolare nel gioco dinamico e nei recuperi difensivi. Oltre a questo, il tennis richiede e quindi sviluppa il senso della propriocettività, in quanto esige che il giocatore ponga un'attenzione particolare al fatto del "sentire" l'impatto della racchetta con la palla e di percepire il grado di facilità, d'armonia e di scioltezza con cui si sta svolgendo il gesto: informazioni cui corrisponde solo in parte una rappresentazione esterna e quindi solo in minima parte possono essere colte da un osservatore molto attento e competente.*

Le pagine che vi presentiamo hanno come obiettivo di fornire ai maestri di Tennis ed all'insegnante di educazione fisica una guida con delle indicazioni di massima per tracciare una via di orientamento che non deve essere intesa in modo rigido, ma piuttosto come un quadro di riferimento.

### **LA PROGRAMMAZIONE E' ADATTATA IN FUNZIONE DI DIVERSI PARAMETRI:**

- => Le convinzioni e gli obiettivi dell'insegnante;
- => La motivazione, il numero, il livello dei bambini;
- => Il miglioramento dei bambini;

L'età in cui i bambini iniziano a giocare a tennis

### **I CONTENUTI DELLA PROGRAMMAZIONE SONO RIPARTITI IN TRE PERIODI DI ( 3 MESI O PIÙ )**

- => La griglia dei tempi è puramente indicativa;
- => Il passaggio da un periodo all'altro è determinato dalla capacità del bambino di realizzare gli obiettivi prefissati (per l'iniziazione ed il perfezionamento:

Realizzare la situazione di gioco proposta ),

- => gli obiettivi di apprendimento di un periodo devono essere rinforzati nel periodo successivo.

### **PER OGNI PERIODO VENGONO DEFINITI;**

#### **1. OBIETTIVI GENERALI**

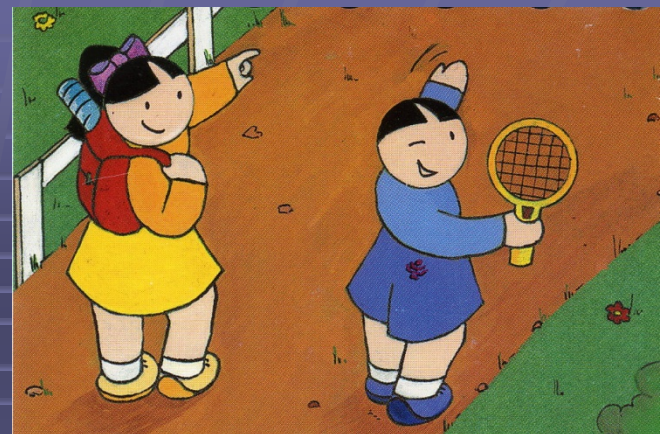
Ciò che il bambino deve essere capace di realizzare alla fine del periodo

#### **2. OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO**

Tecnici, tattici, fisici e mentali.

#### **3. OBIETTIVI EDUCATIVI**

Comportamento, mentalità, educazione sportiva, arbitraggio.



Per raggiungere questi obiettivi, l'insegnante determina i *mezzi* pedagogici da adottare, La PEDAGOGIA della scuola tennis cerca di privilegiare: Il DIVERTIMENTO di giocare a tennis, di fare sport, di vivere a contatto con altri coetanei. L'EDUCAZIONE SPORTIVA DEI GIOVANI LA BUONA EDUCAZIONE IL RISPETTO LA VOLONTÀ L'UMILTÀ' IL CONTROLLO DI SE

## LA PROGRAMMAZIONE DEL MINI – TENNIS

L'ingresso del bambino nella scuola tennis avviene attraverso il mini - tennis che costituisce la tappa preparatoria all'iniziazione al gioco del tennis. La programmazione è rivolta soprattutto a bambini di 6 anni di età e si sviluppa nell'arco di un anno suddiviso in 3 periodi. Tale durata può essere ridotta a 6 mesi per alcuni elementi, o ampliata oltre l'anno per altri.

### AL TERMINE DEL PERIODO DI MINI - TENNIS IL BAMBINO DEVE ESSERE CAPACE DI:

- ✓ Giocare una partita con regole semplificate
- ✓ Su un campo di 12 x 6 mt
- ✓ Con palle e racchette da mini tennis

### L'APPRENDIMENTO E' ORIENTATO VERSO:

- ✓ Lo sviluppo motorio del bambino
- ✓ La padronanza di colpire una palla prima e dopo il rimbalzo
- ✓ La realizzazione di una fase di palleggio, a seguito della messa in gioco della palla
- ✓ La pratica di altre attività sportive



## MINI - TENNIS 1 ° PERIODO

### OBIETTIVI GENERALI

- ✓ Familiarizzare con tutto il materiale del mini - tennis.
- ✓ Inviare la palla facendola passare sopra un ostacolo basso verso ampie zone di bersaglio.
- ✓ Rispondere colpendo di diritto e di rovescio con o senza rimbalzo a palle facili inviandole in direzione di zone molto grandi.
- ✓ Lanciare a braccio flesso.
- ✓ Ricercare il contatto palla/racchetta sopra la testa.

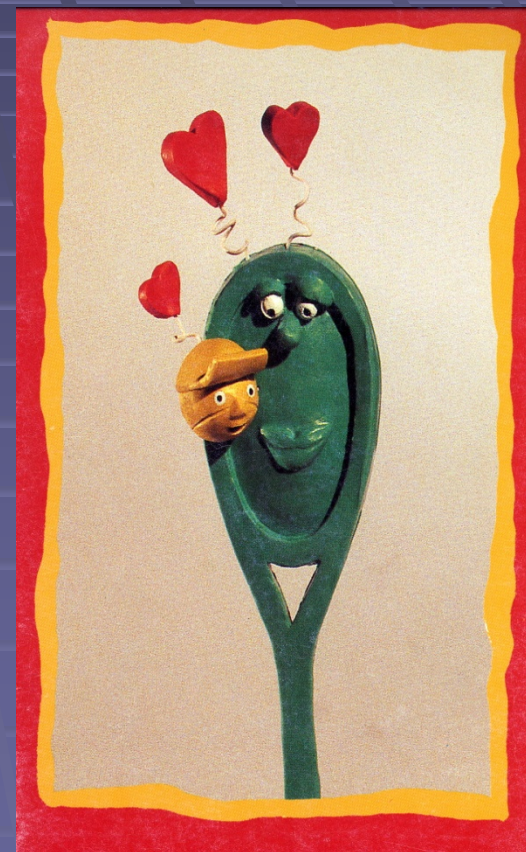
### OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

- ✓ Adottare una posizione della racchetta in grado di favorire il colpo a destra e a sinistra.
- ✓ Nel lancio della palla, passare progressivamente da *un* appoggio instabile ad un appoggio stabile.
- ✓ Sapersi posizionare per eseguire un servizio.
- ✓ Sviluppare le nozioni di "compagno/squadra ed avversario".

### OBIETTIVI EDUCATIVI

Conoscere il nome del maestro e degli altri bambini che compongono il gruppo.

Educazione: dire buongiorno, arrivederci e grazie



**INIZIAZIONE**  
**1° PERIODO ( 3 A 6 MESI )**

**SITUAZIONE DI GIOCO DA REALIZZARE**

Fare uno scambio con il diritto con il suo compagno su mezzo campo di doppio intermediario con delle palle da mini - tennis o intermediarie.

**OBIETTIVI GENERALI**

**Tattica :**  
**Giocare dei punti cercando di colpire delle zone,**

**Fondo Campo**  
**Mettere la palla in gioco di diritto.**  
**Rinviare le palle facili con il diritto ed il rovescio nel campo avversario.**

**Volée :**  
**Rinviare con la volée delle palle facili (il bambino gioca vicino allo, rete)**

**Servizio :**  
**Mettere la palla in gioco colpendola sopra testa.**

**OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO**

**Tattica :**  
Piazzare la palla dentro una zona vicina e larga, fornire una palla comoda al compagno. giocare laddove l'altro non c'è.

**Tecnica :**  
Posizione di attesa/impugnatura.  
Nozioni del piazzamento del corpo e dello affiancamento prima di colpire.  
Variazione di traiettorie facili in uno spazio vicino.

**Colpire la palla davanti**

**Tecnica :**  
Posizione di attesa/impugnatura.  
Posizione del giocatore di rete più a meno nei pressi della rete.  
Colpire la palla davanti al corpo

**Tecnica :**  
Accompagnare la palla sopra la testa, per colpire senza spostarsi





### Obiettivi educativi primo periodo

|                                  |                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Conoscenza del gioco</b>      | Conoscere le misure del campo<br>denominazione delle righe.<br>Contare i punti - numero delle palle colpite<br>zone da colpire                                               |
| <b>Comportamento e materiali</b> | Correttezza e puntualità.<br>Familiarizzazione con l'organizzazione della lezione :<br>Raccolta delle palle, riordino dei materiali, cambio dei ruoli...                     |
| <b>COMPETIZIONI NEL PERIODO</b>  | Con delle palle da mini tennis su metà campo di doppio intermedio. Gare del maggior numero di scambi con il colpo di diritto. Partite di 5 o 10 punti su un campo intermedio |



# Esercitazione n° 1

## Compétences à acquérir

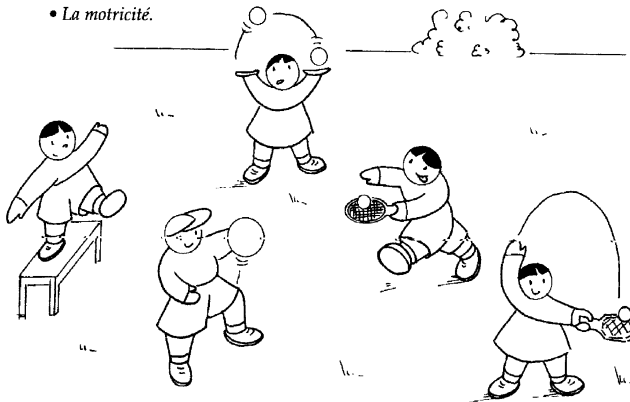
Se familiariser avec ...

- La balle
- La raquette, la palette
- L'espace de jeu

## Exercice

Reprendre les exercices de familiarisation vus dans les cassettes précédentes :

- L'enfant d'abord, l'élève ensuite.
- L'enfant, la balle, la raquette dans un espace de jeu.
- La motricité.



## Matériel à prévoir

- Palettes, raquettes n°1
- Plots, cônes, bancs...
- Ballons paille, balles mousse, balles mini-tennis
- Frisbees.



## Competenze da acquisire

Si familiarizza con: la palla, la racchetta, il go-back, lo spazio di gioco.

## Esercizio

Riprendere gli esercizi di familiarizzazione visti nella prima parte.

Il bambino prima, l'allievo in seguito.

Il bambino, la palla, la racchetta nello spazio di gioco.

La motricità

## Materiale usato

Go-back, racchette, coni, panchette, palloni spugna, palle da mini tennis, frisbees.



# Esercitazione n° 2

## Compétences à acquérir

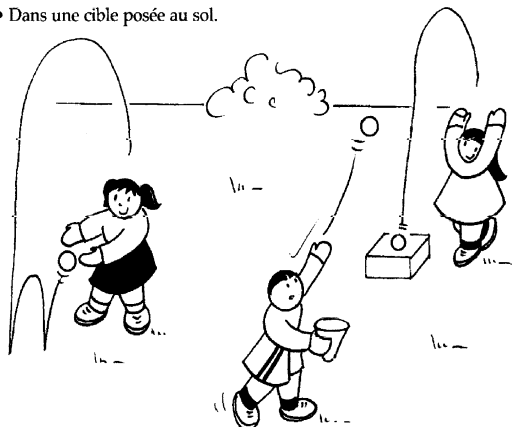
### Se familiariser avec...

- Les lancers vers le haut
- Les réceptions

## Exercice

Envoyer une balle vers le ciel et la réceptionner :

- Après 1, 2 ou 3 rebonds.
- Dans un cône, un carton, etc.
- Dans les mains.
- Dans une cible posée au sol.



## Matériel à prévoir

- Balles mousse, balles mini-tennis, ballon paille
- Cônes, cartons...
- Cerceaux.



## Competenze da acquisire

Si familiarizza con: i lanci verso l'alto e le ricezioni..

## Esercizio

Lanciare una palla verso il cielo e riprenderla.

Dopo uno, due o tre rimbalzi

In un cono, in uno scatolone,

Con le mani

Dentro ad un bersaglio posto al suolo.

## Materiale usato

Coni, palle di spugna, palle da mini tennis, scatoloni, cerchi.



# Esercitazione n° 3

## Compétences à acquérir

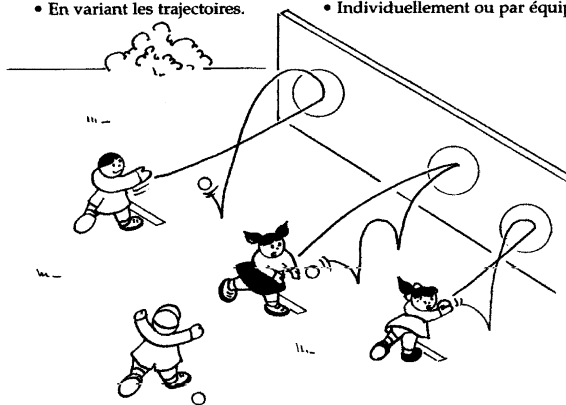
Se familiariser avec...

- Les balles
- Les rebonds
- La lecture des trajectoires

## Exercice

Lancer la balle sur le mur et la rattraper dans les mains :

- Après 1, 2, 3 rebonds.
- Sans rebond.
- En variant les trajectoires.
- Individuellement ou par équipes.



## Matériel à prévoir

- Balles mousse, balles mini-tennis, ballons paille
- Cibles (cerceaux, repères, craies...)
- Bandes plastique.



## Competenze da acquisire

**Familiarizzare con:** le palle, i rimbalzi, la lettura delle traiettorie.

## Esercizio

Lanciare la palla su un muro e riprenderla tra le mani:

dopo uno, due, tre rimbalzi;

senza rimbalzo

variando le traiettorie di lancio individualmente e per squadra

## Materiale usato

Palle di spugna, palle da mini tennis, bersagli (cerchi, segni sul muro) piastrelle.



# Esercitazione n° 4

## Competenze da acquisire

### Giudicare in due

I rimbalzi

Le traiettorie

La forza

### Esercizio

L'allievo A lancia la palla sul muro e B deve riprenderla dopo uno, due, tre, rimbalzi o senza rimbalzi.

B faccia al muro, A posto dietro di lui invia una palla sul muro che B deve afferrare durante la traiettoria di ritorno.

Variare le distanze per A e B, variare l'intensità del lancio.

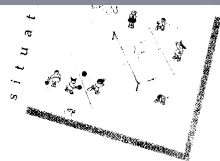
### Materiale usato

Palle di spugna, palle da mini tennis, bersagli (cerchi, segni sul muro) piastrelle.

#### Compétences à acquérir

Appréciation à deux

- Des rebonds
- Des trajectoires
- De la force

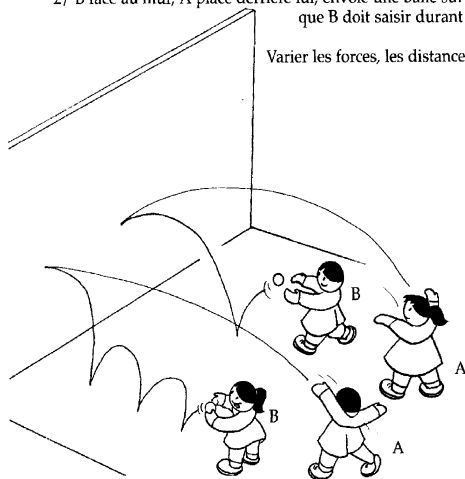


#### Exercice

1/ A lance la balle sur le mur et B doit la rattraper après 1, 2, 3 rebonds ou sans rebond.

2/ B face au mur, A placé derrière lui, envoie une balle sur le mur que B doit saisir durant le trajet retour.

Variar les forces, les distances pour A et B...



#### Matériel à prévoir

- Balles mousse, balles mini-tennis, ballons paille
- Plots, cerceaux
- Cibles
- Repères au sol et sur le mur (si nécessaire).





# Esercitazione n° 5

## Compétences à acquies

Faire découvrir la situation "Duel"  
qui se rapproche le plus du jeu de tennis

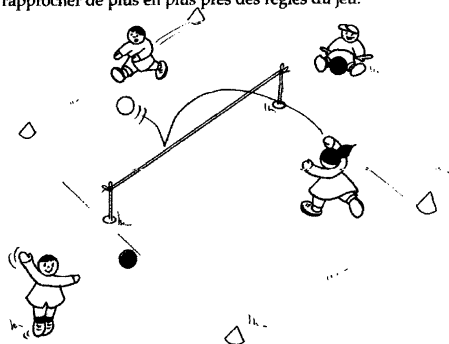
## Exercice

Dans un espace plus ou moins défini, au-dessus d'un obstacle (à 0,30m ou 0,40m), avec un ballon paille ou une balle mousse, faire s'opposer les enfants en imposant initialement un minimum de contraintes (par exemple, si la balle quitte la maison de A après un ou plusieurs rebonds, B gagne le point).

Puis, ensuite, n'autoriser (au choix et progressivement) :

- que les réceptions après un seul ou sans rebond
- que les relances sans déplacement après réception
- que les relances à une seule main, etc.

pour se rapprocher de plus en plus près des règles du jeu.



## Matériel à prévoir

- Balles mousse, ballons paille
- Filet, élastique
- De quoi délimiter le terrain : plots, craie, petite ficelle, etc.



## Competenze da acquisire

### Giudicare in due

I rimbalzi

Le traiettorie

La forza

### Esercizio

L'allievo A lancia la palla sul muro e B deve riprenderla dopo uno, due, tre, rimbalzi o senza rimbalzi.

B faccia al muro, A posto dietro di lui invia una palla sul muro che B deve afferrare durante la traiettoria di ritorno.

Variare le distanze per A e B, variare l'intensità del lancio.

### Materiale usato

Palle di spugna, palle da mini tennis, bersagli (cerchi, segni sul muro) piastrelle



# Esercitazione n° 6

## Compétences à acquérir

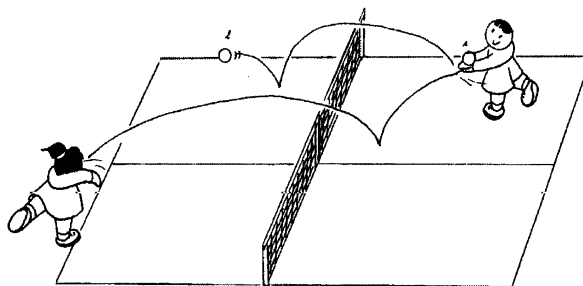
Se familiariser avec le jeu

## Exercice

Deux enfants disputent un match en comptant les points.

Mise en jeu à bras cassé, et la suite du point à la cuillère.

- Règle :
- Bloquer la balle à une ou deux mains
  - Relancer la balle de l'endroit où elle a été bloquée
  - Réceptionner la balle après un ou deux rebonds
  - Mise en jeu en diagonale.



## Matériel à prévoir

- Balles mousse
- Balles mini-tennis.



## Competenze da acquisire

Si familiarizza con: il gioco

## Esercizio

Due bambini disputano un match contando i punti.

Si mette la palla in gioco con le braccia vicine poi si gioca il punto con la mano a cucchiaio.

## Regole

Bloccare la palla con una o due mani

rilanciare la palla da dove è stata presa

Prendere la palla dopo uno o due rimbalzi

Iniziare il gioco in diagonale

## Materiale usato

palle di spugna, palle da mini tennis



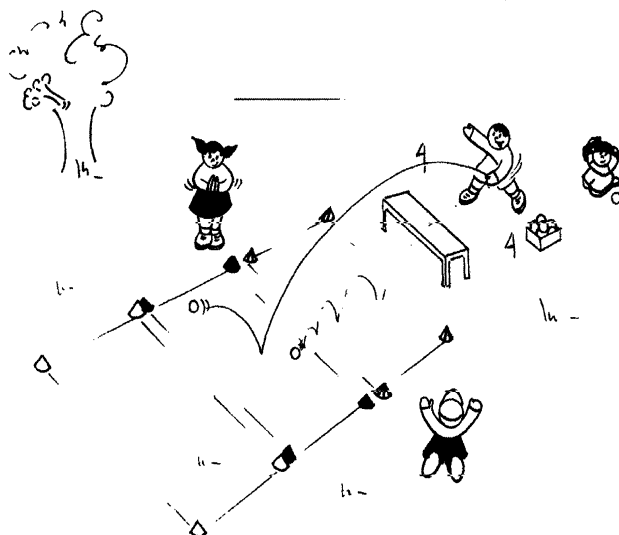
# Esercitazione n° 7

## Compétences à acquérir

Apprendre à doser la force  
Apprendre à être précis dans l'envoi

## Exercice

D'un repère au sol, lancer une balle dans des espaces délimités.  
Prévoir, éventuellement, un obstacle entre le lanceur et le premier espace.



## Matériel à prévoir

- Balles mousse, balles mini-tennis
- Obstacles : bancs, élastiques...
- De quoi délimiter les espaces :



## Competenze da acquisire

Apprendere a dosare la forza  
Apprendere ad essere precisi nel lancio

## Esercizio

Da un punto sul terreno, lanciare una palla in spazi stabiliti.

Mettere eventualmente un ostacolo tra il lanciatore e il primo spazio stabilito.

## Materiale usato

Palle di spugna, palle da mini tennis, panchette, elastici segnali per limitare gli spazi.



# Esercitazione n° 8

## Compétences à acquérir

Appréciation sans rebond

## Exercice

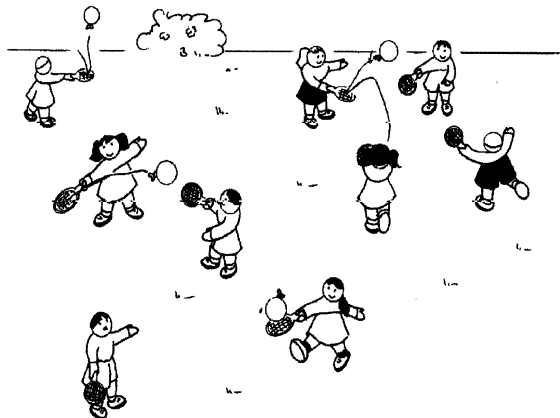
Avec un ballon de baudruche

- jouer à deux
- maintenir le ballon en l'air, sans qu'il tombe au sol
- même exercice à trois puis à quatre.

Evolution possible

- concours par couples, par équipes
- parcours...

Débiter l'exercice à la main, puis avec palettes, puis avec raquettes



## Matériel à prévoir

- Ballon de baudruche
- Palettes, raquettes n°1, raquettes n°2.



## Competenze da acquisire

### Sensibilizzazione senza rimbalzo

## Esercizio

Con una pallone (costruito con vari materiali):

Giocare a due

Mantenere il pallone in aria senza che tocchi il terreno

Lo stesso esercizio con più allievi.

## Evoluzioni possibili

Gare a coppie, a squadre, percorsi.....

Iniziare l'esercizio con le mani, poi con il go-back infine con le racchette.

## Materiale usato

palle di spugna, palle da mini tennis, palloncini gonfiabili.



# Esercitazione n° 9

## Compétences à acquérir

Envoyer vers et dans :  
A la main

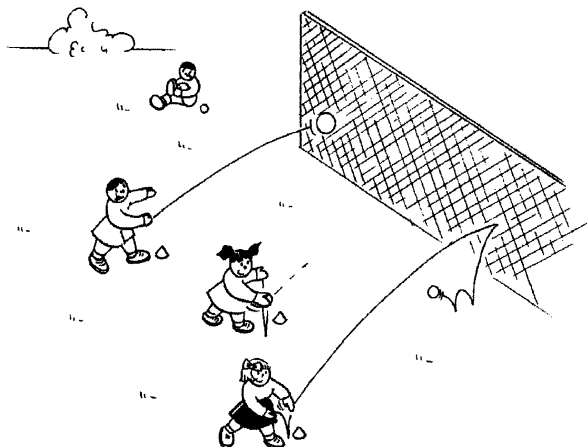


## Exercice

Frapper fort avec :

- Le poing,
- Le plat de la main,
- Le dos de la main,

dans un ballon paille, une balle mousse,  
vers un plan vertical,  
en partant d'un repère, et en s'éloignant progressivement.



## Matériel à prévoir

- Ballons paille, balles mousse
- Cibles, cerceaux, craie
- Plots, bandes plastiques.



## Competenze da acquisire

Rinviare verso e dentro: Con la mano

## Esercizio

Colpire forte con:

Il pugno,

Il palmo della mano, il dorso della mano

Con un pallone di carta, una palla di spugna

Contro un muro (o piano verticale)

Partendo da un punto e allontanandosi progressivamente

## Materiale usato

Palloni di stoffa, palle di spugna, cerchi, piastrelle di plastica ecc.



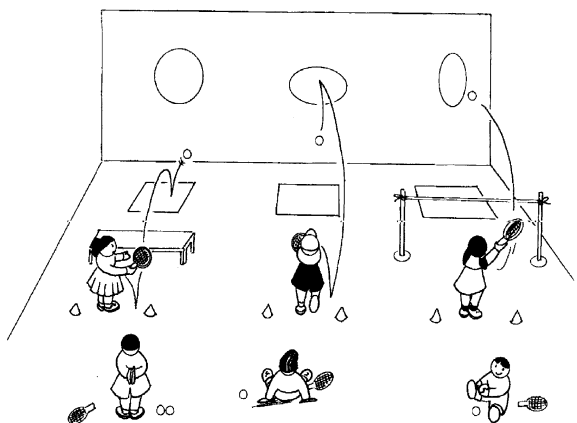
# Esercitazione n° 10

## Compétences à acquérir

Envoyer vers et dans :  
A la raquette

## Exercice

- Chaque enfant dispose de plusieurs balles.
- Il vise automatiquement 1 cible horizontale et 1 cible verticale.
- Un obstacle (élastique, banc, corde...) peut être placé entre l'enfant et les cibles.



## Matériel à prévoir

- Palettes, raquettes n°1, raquettes n°2
- Balles mousse, balles mini-tennis
- Cerceaux, craie, cible...
- Corde, élastique, banc
- Plots.



## Competenze da acquisire

**Rinviare verso e dentro: Con la racchetta**

## Esercizio

Ogni allievo ha a disposizione numerose palle  
Colpire la stessa palla un bersaglio orizzontale e uno verticale

Un ostacolo ( elastico panca ecc.) può essere posto tra l'allievo e i bersagli.

## Materiale usato

Go-back, racchette n.1 n.2

Palle di spugna, palle da mini tennis

Cerchi, gessi, bersagli, corde elastici, panche ecc.



# Esercitazione n° 11

## Compétences à acquérir

Envoyer vers et dans :  
A la raquette

## Exercice

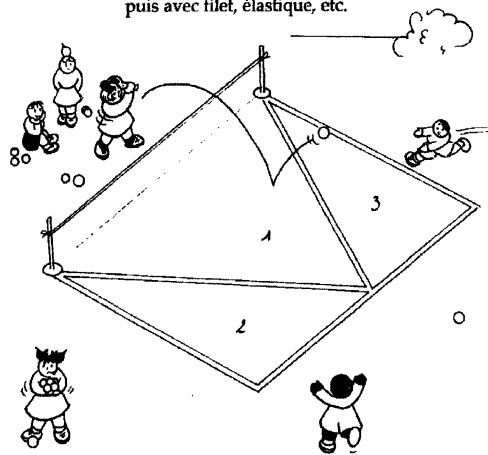
Envoyer chaque balle dans une zone.

Chaque enfant possède 3 balles :

- mousse d'abord
- puis mini-tennis

L'envoi peut être effectué à la cuillère et/ou après un rebond au sol.

Evolution possible : débiter l'exercice sans obstacle,  
puis avec filet, élastique, etc.



## Matériel à prévoir

- Balles mousse, balles mini-tennis
- Palettes, raquettes n°1, raquettes n°2
- Plots, cerceaux
- Lignes de délimitation, craie
- Filet ou élastique, poteaux.



## Competenze da acquisire

Rinviare verso e dentro: Con la racchetta

## Esercizio

Inviare ogni palla in una zona.

Ogni allievo possiede tre palle:

Dapprima palle di spugna

Poi palle da mini tennis

L'invio può essere effettuato a cucchiaio o al volo o dopo un rimbalzo al suolo

## Evoluzione possibile:

Iniziare l'esercizio senza ostacoli poi con un elastico o del filo ecc.

## Materiale usato

Palle di spugna, da mini tennis, go-back, racchette n.1 n.2, cerchi, linee di delimitazione, gessi, filo o elastico



# Esercitazione n° 12

## Compétences à acquérir

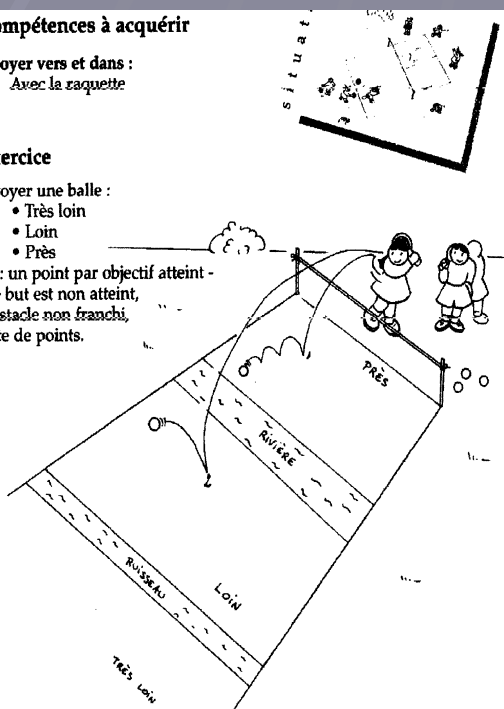
Envoyer vers et dans :  
Avec la raquette

## Exercice

Envoyer une balle :

- Très loin
- Loin
- Près

Jeu : un point par objectif atteint -  
si le but est non atteint,  
l'obstacle non franchi,  
perte de points.



## Matériel à prévoir

- Palettes, raquettes n°1, raquettes n°2
- Balles mousse, balles mini-tennis
- Plots
- Lignes de délimitation, craie...



## Competenze da acquisire

**Rinviare verso e dentro:** Con la racchetta

## Esercizio

Inviare una palla:

Molto lontano

Lontano

Vicino

**Gioco:** un punto per obiettivo ottenuto  
Perde il punto: se non si supera l'ostacolo,  
se non si centra la zona.

## Materiale usato

Go-back racchette n.1 n.2 palle di spugna,  
palle da mini tennis, linee di delimitazione  
ecc.



# Esercitazione n° 13

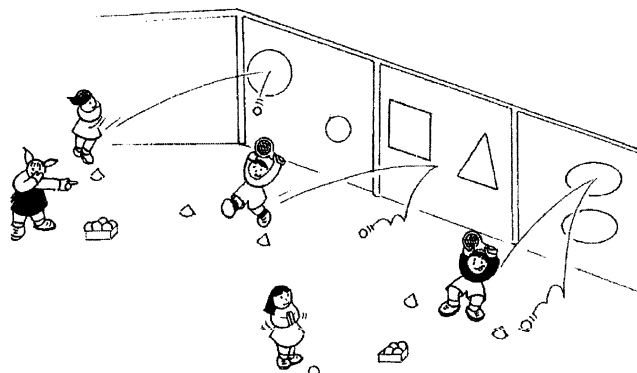
## Compétences à acquérir

Envoyer vers et dans :  
A la raquette

## Exercice

D'un même repère au sol, viser des cibles accrochées au grillage, au mur

- Bas / Haut
- Gauche / Droite
- Bas droit / Haut gauche
- Grosses / Petites.



## Matériel à prévoir

- Palettes, raquettes n°1, raquettes n°2
- Balles mousse, balles mini-tennis
- Cerceaux, cibles
- Plots.



## Competenze da acquisire

**Rinviare verso e dentro:** Con la racchetta

## Esercizio

Dallo stesso punto al suolo, mirare dei bersagli agganciati a delle griglie appese al muro con la seguente sequenza:

Basso/ alto

Destra/sinistra

Basso destra/alto sinistra

Grande/piccolo

## Materiale usato

Go-back racchette n.1 n.2 palle di spugna palle da mini tennis cerchi



# Esercitazione n° 14

## Compétences à acquérir

Renvoyer la balle dans une cible

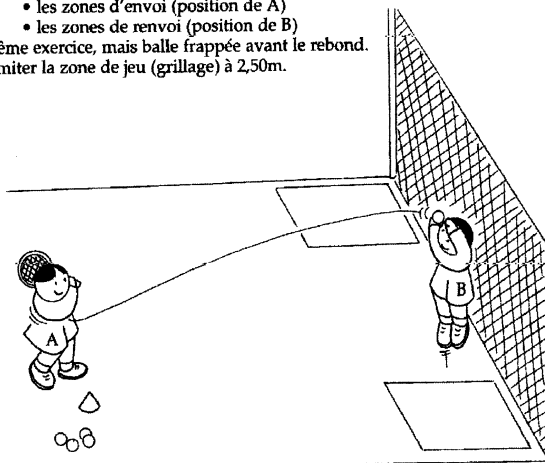
## Exercice

A envoie une balle (à la main) à B.  
Après un rebond, B frappe dans la balle et envoie celle-ci dans le grillage.  
A essaie d'intercepter la balle (à la main) avant qu'elle n'atteigne le grillage.

Variations :

- les zones d'envoi (position de A)
- les zones de renvoi (position de B)

Même exercice, mais balle frappée avant le rebond.  
Limiter la zone de jeu (grillage) à 2,50m.



## Matériel à prévoir

- Raquettes n°1, raquettes n°2
- Balles mousse, balles mini-tennis, ballon paille
- Plots, cerceaux, repères au sol...



## Competenze da acquisire

**Rinviare verso e dentro:** Con la racchetta

## Esercizio

## Materiale usato

Go-back racchette n.1 n.2 palle di spugna palle da mini tennis cerchi bersagli ecc.

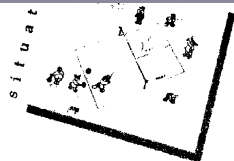


# Esercitazione n° 15

## Competenze da acquisire

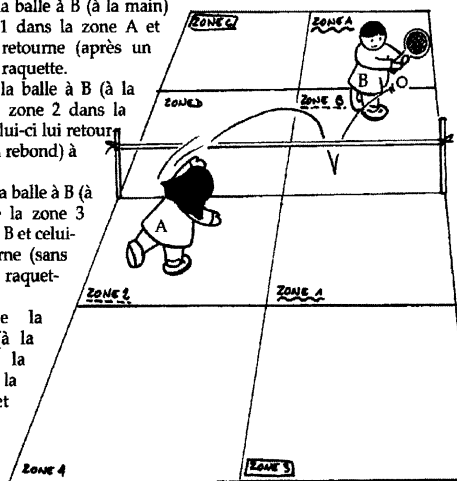
### Compétences à acquérir

Renvoyer dans le camp adverse  
Savoir envoyer des balles à la main  
• Près / Loin  
• A gauche / A droite  
et les récupérer.



### Exercice

- A envoie la balle à B (à la main) de la zone 1 dans la zone A et celui-ci lui retourne (après un rebond) à la raquette.
- A envoie la balle à B (à la main) de la zone 2 dans la zone C et celui-ci lui retourne (après un rebond) à la raquette.
- A envoie la balle à B (à la main) de la zone 3 dans la zone B et celui-ci lui retourne (sans rebond) à la raquette.
- A envoie la balle à B (à la main) de la zone 4 dans la zone D et celui-ci lui retourne (sans rebond) à la raquette.



### Matériel à prévoir

- Raquettes n°1, raquettes n°2
- Balles mousse, balles mini-tennis
- Lignes de délimitation, craie
- Fil...



## Rinviare nel campo avversario

Saper inviare le palle con la mano  
Vicino/lontano  
sinistra/destra e recuperarle.

- ✓ A invia la palla a B con la mano, dalla zona 1 nella zona A e questo la restituisce dopo un rimbalzo con la racchetta.
- ✓ A invia la palla a B con la mano dalla zona 2 nella zona C e questo la rimanda dopo un rimbalzo con la racchetta.
- ✓ A invia la palla a B con la mano dalla zona 3 nella zona B e questo la restituisce senza rimbalzo con la racchetta.
- ✓ A invia la palla a B con la mano dalla zona 4 nella zona D e questo la restituisce senza rimbalzo con la racchetta.

## Materiale usato

Racchette n.1 n. 2 palle di spugna, palle da mini tennis, linee di delimitazione, gesso



# Esercitazione n° 16

## Compétences à acquérir

Renvoyer balle avec une intention

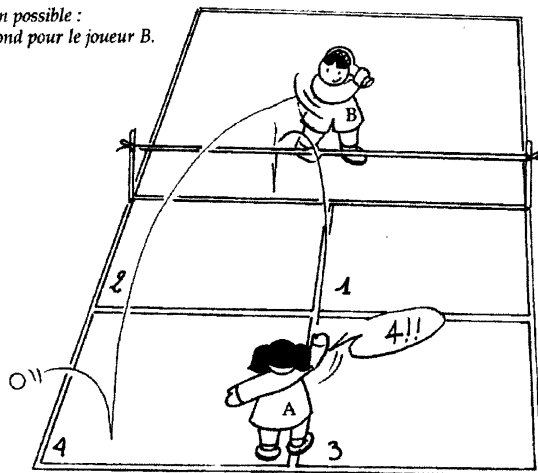
## Exercice

Le joueur A possède 4 balles qu'il envoie à la main.

A chaque envoi, il désigne une zone à B qui, après un rebond, renvoie la balle dans la zone choisie par A\*.

\* ou avec une raquette, s'il en a le niveau.

*Evolution possible :  
sans rebond pour le joueur B.*



## Matériel à prévoir

- Balles mousse, balles mini-tennis (au choix ou en alternance)
- Raquettes (au choix ou en alternance)
- Plots, ligne de délimitation, craie...



## Competenze da acquisire

### Rinviare la palla intenzionalmente

## Esercizio

Il giocatore A possiede 4 palline che invia con la mano.

Ad ogni rinvio egli dice a B dove deve mandare la palla dopo un rimbalzo.

## Evoluzione possibile

A lancia la palla con la racchetta B risponde al volo.

## Materiale usato

Racchette n.1 n. 2 palle di spugna, palle da mini tennis, linee di delimitazione, gesso.

**Continua....**

**Aprire presentazione**  
**seconda parte**