



Progressione didattica

mini tennis

Seconda Parte

*Elaborazione ed ottimizzazione
Prof. Giorgio Zangarin*



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

Prof. Giorgio Zangarin

MINI TENNIS 2° PERIODO

OBIETTIVI GENERALI

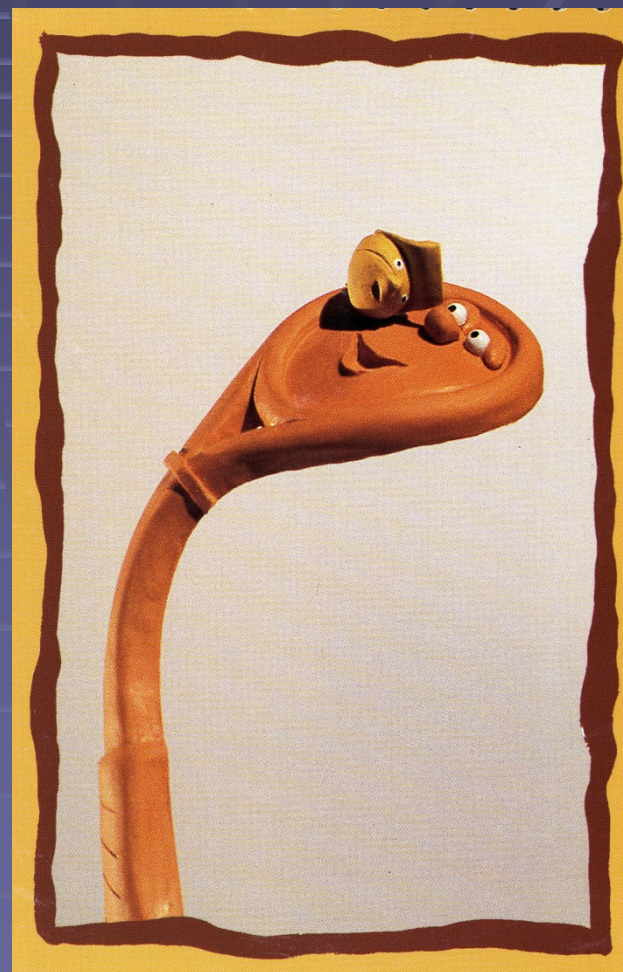
- ✓ Inviare palle facendole passare sopra la rete di mini-tennis verso zone più ridotte del campo.
- ✓ Rispondere a palle facili di dritto e di rovescio secondo traiettorie Varie con o senza rimbalzo)
- ✓ Palleggiare con un compagno tirandogli la palla vicina o lontana. Mettere in gioco la palla da una posizione ravvicinata

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

- ✓ Adottare un'attitudine di attenzione attiva , e una disponibilità permanente.
- ✓ Saper orientare le spalle
- ✓ Ricerca dell'equilibrio nel colpo di dritto, rovescio, servizio.

OBIETTIVI EDUCATIVI

- ✓ Rispetto della disciplina e delle consegne di gruppo (raggruppamento per la spiegazione, raccolta palle, silenzio....)
- ✓ Attenzione nei confronti del proprio materiali di gioco. Comportamento sportivo



INIZIAZIONE 2° PERIODO (3 A 6 MESI)

SITUAZIONE DI GIOCO DA REALIZZARE

Giocare (compagno od avversario) su di un campo intermediario, con delle palle intermedie.

<i>OBIETTIVI GENERALI</i>	<i>OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO</i>
Tattica : Avere idea del gioco	Tattica : Giocare con il compagno in zone precise. giocare contro l'altro.
Fondo campo : Calcolare delle traiettorie facili per colpire spazi differenti. Rinvviare delle palle facili : diritto davanti a se., incrociato o l ungo linea Ricercare la regolarità a tutto campo. Fare degli scambi con l'insegnante : • Alternando e non i colpi di diritto e rovescio • Colpire controllando	Tecnica : Nozioni di spostamento - piazzamento e rientro : • Su palle facili + o - laterali • Su palle + o - lunghe Ricerca dell'equilibrio, affiancamento prima di colpire. Nozioni di tecnica gestuale : • Differenziare l'impugnatura di diritto e rovescio • Altezza delle palle da colpire (tra vita e Spalle) • Preparazione anticipata e diretta '• 1. orientamento delle spalle 2. testa della racchetta posizionata indietro.
Volée : Rinvviare di volée delle palle facili. Colpire nelle zone larghe, davanti a Se o incrociato, su palle a mezza altezza.	Tecnica : Posizione di attesa. Presentare subito il piatto corde alla palla. Colpire davanti a se. <u>Gioco di gambe :Colpire muovendosi in avanti.</u>
Servizio : Colpire il rettangolo di servizio in diagonale o davanti a se : • Dalla linea di servizio • O dalla zona intermediaria	Tecnica : Posizione di partenza/impugnatura Movimento simultaneo e discendente delle braccia:, poi separazione e lancio della palla. Apertura della boucle Controllo dell'equilibrio ai momento di lanciare <u>la palla e colpirla.</u>





Obiettivi secondo periodo

Conoscenza del gioco	Conoscenza del gioco : Saper contare i punti (15.30.40.....)
Comportamento e materiali	Cooperazione con l'insegnante e gli altri bambini. Vestuario e materiali adatti alla pratica del tennis.
COMPETIZIONI NEL PERIODO	Con delle palle intermedie su un campo intermedio : • Gare di scambi con il diritto e rovescia • Gare con il servizio (20 palle) • Partite di 3 giochi



Esercitazione n° 18

MISE EN JEU

SITUATION
RÉFÉRENCE
NUMERO 1

Exercice

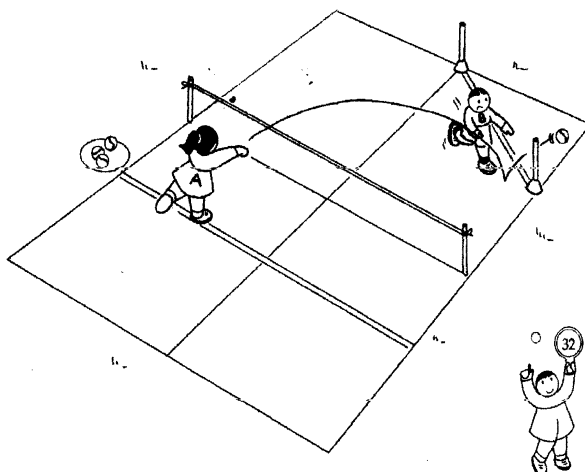
Terrain de 12m x 6m

Filet à 0,50 m

1^{ère} situation : A et B sans raquette - Balle mousse
Placé à 2,50m du filet, le joueur A lance 5 balles à bras cassé, dans le demi-terrain en diagonale.
Après un rebond au sol, la balle doit franchir la ligne de but (envoyer fort !), sans être interceptée par le joueur B.

2^{ème} situation : Même situation, mais avec une balle de mini-tennis
Joueur A placé à 4 mètres du filet - Mêmes consignes.

Critère de réussite : 3 balles sur 5 doivent franchir la ligne de but



Campo di gioco 12m x 6m
rete a 0,50m

1° situazione:

A e B senza racchette, palle di spugna
Piazzati a 2,50m dalla rete, il giocatore A lancia 5 palle a braccio piegato (come servizio) nella meta del campo in diagonale. Dopo un rimbalzo al suolo la palla deve superare la linea di fondo (lanciare forte) senza essere intercettata dal giocatore B.

2° situazione

La stessa situazione ma con la palla da mini tennis e con il giocatore A situato a 4m dalla rete.

Criteri di riuscita: tre palle su cinque devono superare la linea di fondo



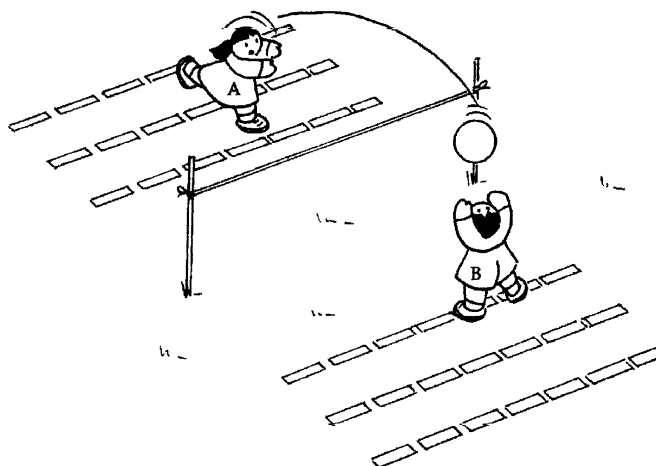
Esercitazione n° 19

Compétences à acquérir

Lancer vers le ciel
A deux mains

Exercice

- Un enfant A lance à deux mains un ballon paille en direction d'un enfant B qui intercepte ce ballon sans le laisser retomber.
- Les deux enfants s'éloignent l'un de l'autre au fur et à mesure de la réussite.



Matériel à prévoir

- Fil, élastique à 1,20 m du sol
- 2 poteaux
- Ballon paille
- Plots, repères au sol...



Competenze da acquisire

Lanciare verso l'alto a due mani.

Esercizio

L'allievo A lancia a due mani un pallone di stoffa in direzione di B che intercetta il pallone senza lasciarlo cadere.

I due allievi si allontanano via via l'uno dall'altro finché la palla non cade.

Materiale usato

Filo posto 1.20 m dal suolo, due ritti, pallone di stoffa piastrelle



Esercitazione n° 20

Compétences à acquérir

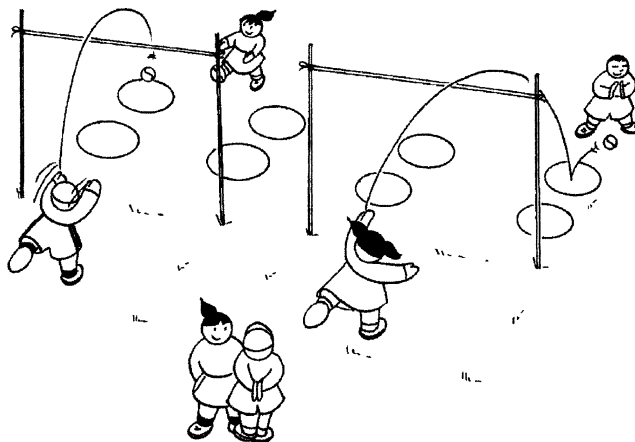
Lancer vers le ciel
Eduquer la main gauche et la main droite à lancer la balle dans des directions différentes

Exercice

Un enfant lance une balle par-dessus le fil (1,50 m) avec sa main gauche, puis avec sa main droite, dans différentes zones :

- Droite / Gauche
- Court / Long.

Exercice avec la balle mousse et la balle mini-tennis.



Matériel à prévoir

- Balles mousse, balles mini-tennis
- Cibles, cerceaux
- Repères au sol (cerceaux)
- Fil rouge, élastique, poteaux.



Competenze da acquisire

Lanciare verso l'alto. Educare la mano destra e la sinistra a lanciare la palla verso diverse direzioni.

Esercizio

L'allievo lancia una palla sopra un filo (1.50m) con la mano sinistra, poi con la mano destra, verso zone differenti:

Destra / sinistra

Lontano / vicino

Materiale usato

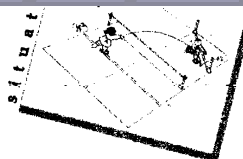
Filo, due ritti, palline di spugna, palle da mini tennis, cerchi, bersagli.



Esercitazione n° 21

Compétences à acquérir

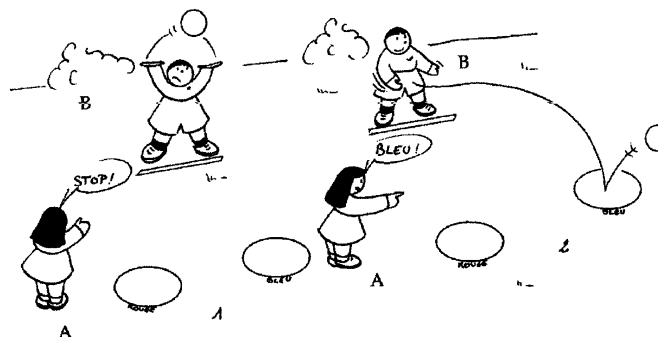
Différencier un lancer vers le ciel
d'un lancer vers le sol



Exercice

Au signal de l'enfant A, l'enfant B arrête le jonglage et envoie le ballon en direction de la "couleur-zone" demandée par A.

Le lancer s'effectue à la cuillère, sans raquette, une fois main gauche, une fois main droite.



Matériel à prévoir

- 2 cibles, 2 cerceaux de différentes couleurs
- 2 cerceaux pour la place des enfants
- 1 ballon paille.



Competenze da acquisire

Differenziare un lancio verso l'alto da un lancio verso il terreno

Esercizio

Al segnale dell'allievo A l'allievo B ferma il palleggio e invia il pallone verso la direzione della "zona colorata" richiesta dal giocatore A. B invia la palla a cucchiaio, senza racchetta, una volta con la mano destra e una volta con la sinistra.

Materiale usato

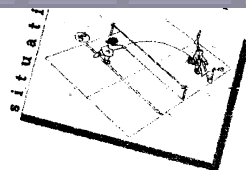
2 bersagli, due cerchi di differente colore, due cerchi per la posizione degli allievi, un pallone di stoffa.



Esercitazione n° 22

Compétences à acquérir

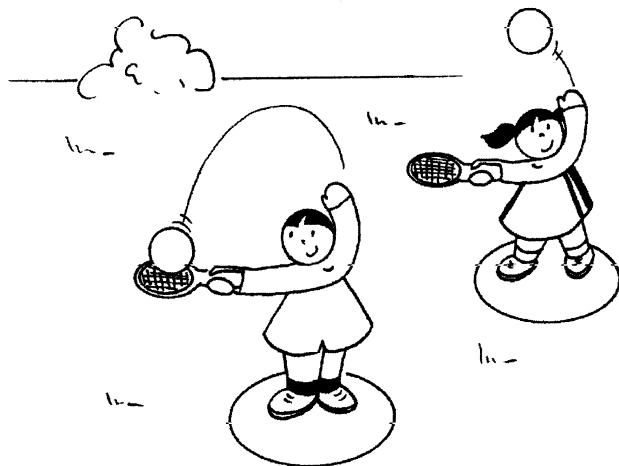
Lancer vers le ciel
À une main



Exercice

L'enfant lance la balle avec la main gauche (pour un droitier) en arc de cercle par-dessus sa tête pour la recevoir avec la raquette tenue par la main droite.

L'enfant se tient dans une zone délimitée.



Matériel à prévoir

- Ballon paille, balles mousse
- Raquettes n°1, puis n°2
- Repères au sol, craie... (zone large).



Competenze da acquisire

Lanciare verso il cielo a due mani

Esercizio

L'allievo lancia la palla con la mano sinistra (per un destro) con un semicerchio sopra la sua testa per riceverla con la racchetta tenuta sulla mano destra. L'allievo non può uscire da una zona delimitata con i piedi.

Materiale usato

Palloni vari, palline di spugna, racchette n.1 n.2 segni per terra.....(zone larghe)



Esercitazione n° 23

Compétences à acquérir

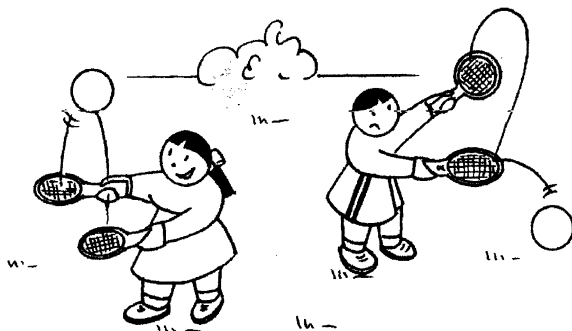
Lancer vers le ciel
Jonglages



Exercice

L'enfant tient une raquette dans chaque main. Il envoie la balle vers le ciel avec une raquette, puis la restrappe avec l'autre raquette :

- Après le rebond
- Sans rebond
- Sans zone délimitée
- Dans une zone délimitée "large"



Matériel à prévoir

- Ballons baudruche
- Ballons paille, balles mousse, balles mini-tennis
- Palettes, raquettes n°1 et n°2.



Competenze da acquisire

Lanciare verso il cielo
Giocoliere

Esercizio

L'allievo tiene una racchetta per mano e rinvia la palla da una all'altra con una traiettoria verso l'alto:
Con un rimbalzo
Senza rimbalzo
In una zona libera, dentro una zona delimitata.

Materiale usato

Palloni vari, palline di spugna, racchette n.1 n.2 .



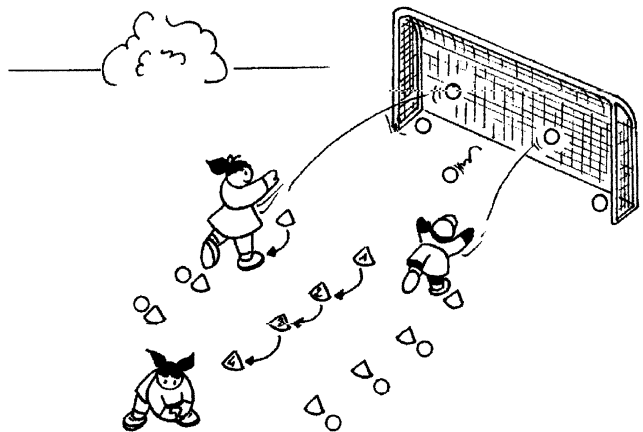
Esercitazione n° 24

Compétences à acquérir

Lancer à bras cassé

Exercice

- L'enfant vise un but en envoyant la balle à la main.
- Au fur et à mesure de la réussite, il recule selon des repères placés au sol.



Matériel à prévoir

- Zone large pour le but (grillage, mur,...)
- 2 poteaux, 2 socles
- Plots, repères au sol...
- Balles mousse, balles mini-tennis.



Competenze da acquisire

Lanciare a braccia piegate

Esercizio

L'allievo mira ad un bersaglio inviando la palla con la mano.

In misura della sua riuscita arretra nelle altre posizioni segnate a terra e ripete l'esercizio

Materiale usato

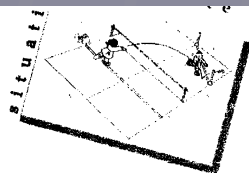
Palle da mini tennis, palline di spugna, zona larga da colpire (porta, muro ecc.. Segnali per il terreno)



Esercitazione n° 25

Compétences à acquérir

Lancer à bras cassé

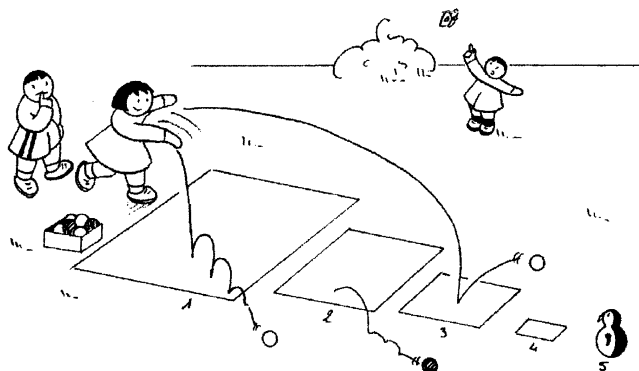


Exercice

- L'enfant vise la cible la plus proche (grande).
- Au fur et à mesure de la réussite, il vise une cible plus petite et plus éloignée

Alternar une série bras gauche, puis bras droit.

Variante : Une cible unique, mais c'est l'enfant qui s'éloigne progressivement



Matériel à prévoir

- Balles mousse, balles mini-tennis
- Plots, repères au sol
- Pingouin (s'il y a).



Competenze da acquisire

Lanciare a braccia piegate

Esercizio

L'allievo mira al bersaglio più grande
O più vicino

Via via della riuscita mira ad un bersaglio
più piccolo e più lontano.

Alternare una serie di lanci con la mano
destra poi con la sinistra.

Variante

Un unico bersaglio ma è l'allievo che si
allontana progressivamente.

Materiale usato

Palline di spugna, palline da mini tennis
riferimenti al suolo sagoma se
disponibile.



Esercitazione n° 26

Competenze da acquisire

Lanciare a braccio piegato
Traiettorie dall'alto al basso

Esercizio

Ogni ragazzo invia una palla cercando di centrare una scatola posta davanti a lui.

Obiettivo: cercare di spingere la scatola vicino alla rete il più rapidamente possibile.

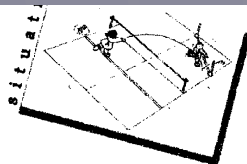
Un solo tiro alla volta e poi ritornare a prendere un'altra pallina.

Materiale usato

Tre cartoni o altri oggetti leggeri. Cesto con palle da mini tennis, riferimenti al suolo per i ragazzi e per i cartoni.

➡ **Compétences à acquérir**

Lancer à bras cassé
Trajectoires plongeantes

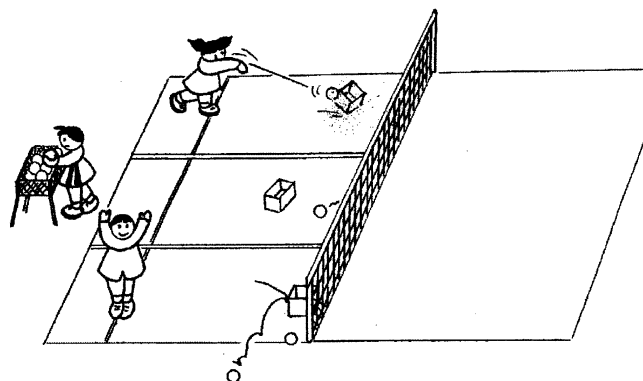


➡ **Exercice**

Chaque enfant envoie une balle en visant le carton placé devant lui.

Objectif : pousser le carton jusqu'au filet, le plus rapidement possible.

Un seul envoi et retourner chercher une autre balle.



➡ **Matériel à prévoir**

- Trois cartons ou autres objets légers
- Réserve de balles mini-tennis
- Repères au sol (pour les enfants et pour les cartons).





Esercitazione n° 27

Compétences à acquérir

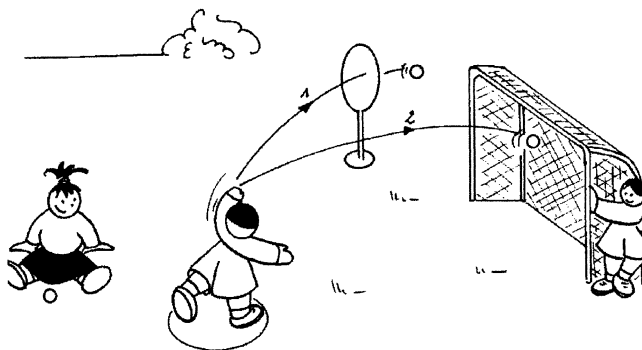
Lancer à bras cassé

Exercice

En position "bras cassé", avec son bras gauche, puis son bras droit, une enfant alterne les lancers de balles en mousse ou de balles mini-tennis.

Une première fois en visant le cerceau proche.

Puis, dans la direction d'une zone large grillagée ou dans un but.



Matériel à prévoir

- 1 poteau + 1 cerceau cible - 2 poteaux "but"
- 3 socles
- Balles mousse, balles mini-tennis
- 1 cerceau ou 1 repère au sol pour représenter la place de l'enfant.



Competenze da acquisire

Lanciare con il braccio piegato.

Esercizio

In posizione "braccio piegato" l'allievo alterna dei lanci con palle prima di spugna poi da mini tennis alternando il braccio destro e il sinistro.

La prima volta mirando ad un cerchio vicino posto verticalmente, poi verso una porta o un bersaglio.

Materiale impiegato

Palline di spugna, palline da mini tennis, un cerchio mobile, porte, bersagli. Un cerchio o un riferimento al suolo per l'allievo e tre piedistalli.



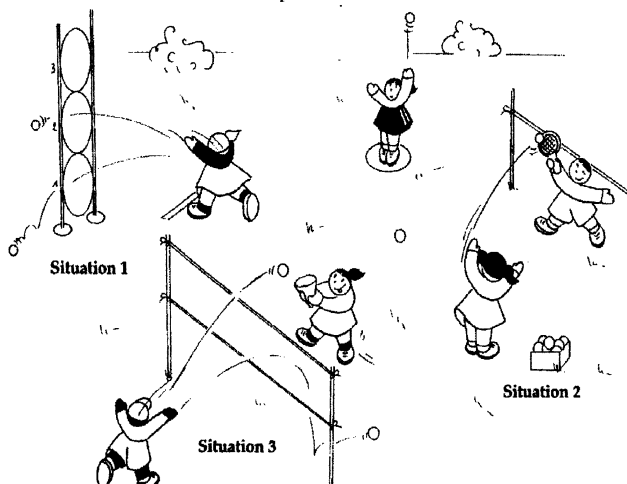
Esercitazione n° 28

Compétences à acquérir

Lancer à bras cassé
A des hauteurs différentes
Bras gauche ou bras droit

Exercice

- 1• Un enfant envoie, à bras cassé, des balles mousse dans 3 cerceaux suspendus au grillage à des hauteurs différentes.
- 2• Un enfant envoie, à bras cassé, des balles mousse dans une zone cible, en évitant l'interception d'un autre enfant avec sa raquette.
- 3• Un enfant envoie 1 fois en dessous, 1 fois au-dessus du fil, des balles mousse dans la direction d'un partenaire muni d'un seau ou d'un cône.



Matériel à prévoir

- Balles mousse, balles mini-tennis
- Cerceaux, zones cibles
- Fil, élastique, filet...
- Raquettes n°1 et n°2
- Seaux, cônes, receptacles.



Competenze da acquisire

Lanciare con il braccio piegato verso differenti altezze sia con il braccio destro che con il sinistro.

Esercizio

L'allievo invia, con il braccio piegato delle palle di spugna dentro tre cerchi sospesi fra dei pali ad altezze diverse.

L'allievo invia, con il braccio piegato, delle palle di spugna verso una zona bersaglio evitando che un altro allievo intercetti la palla con la sua racchetta. L'allievo invia una volta sopra e una volta sotto due fili delle palline di spugna verso un compagno munito di un secchio o di un cono.

Materiale usato

Palle di spugna e da mini tennis, cerchi, zone bersagli elastici, secchi, coni racchette n.1 n.2.



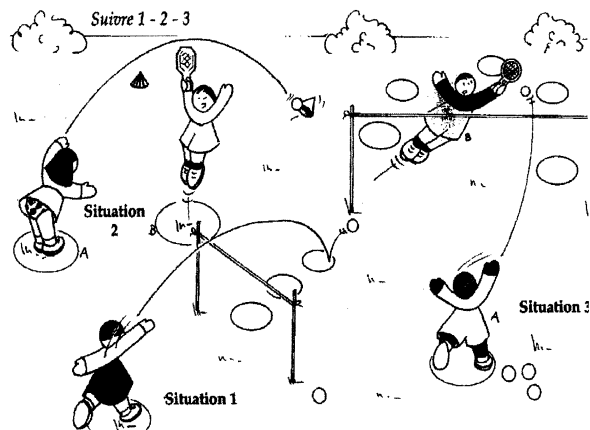
Esercitazione n° 29

Compétences à acquérir

Lancer à bras cassé
Dans des directions différentes
Droite - Gauche - Loin

Exercice

- 1• Un enfant placé dans un cerceau envoie des balles vers des cibles de plus en plus éloignées.
- 2• Un enfant A placé dans un cerceau envoie, par-dessus un enfant B, une balle mousse en visant un plot à droite ou un plot à gauche et ce sur commande de l'enfant B muni d'une palette.
- 3• Un enfant A placé dans un cerceau envoie une balle par-dessus un fil, dans le cerceau de son choix.
L'enfant B, muni d'une raquette, essaye d'intercepter la balle.



Matériel à prévoir

- Balles mousse, balle mini-tennis
- Palettes, raquettes
- Plots, cerceaux, cibles
- 2 poteaux, 2 socles, 1 fil ou 1 élastique.



Competenze da acquisire

Lanciare a braccio piegato verso differenti direzioni (dx, sx, lontano)

Esercizio

L'allievo posto dentro ad un cerchio lancia delle palline verso dei bersagli di volta in volta più lontani.

L'allievo A, posto dentro un cerchio, lancia verso un compagno una palla in spugna mirando ad un bersaglio posto a dx o sx su comando del compagno munito di un go-back.

L'allievo A posto dentro un cerchio lancia una palla sopra un filo verso una direzione da lui scelta. Il compagno, munito di racchetta, cerca di intercettare la palla

Materiale usato

Palle di spugna, palle da mini tennis, go-back, racchette, cerchi bersagli vari, elastico



Esercitazione n° 30

Compétences à acquérir

Apprendre à mettre en jeu
Avec une raquette, à la "cuillère"



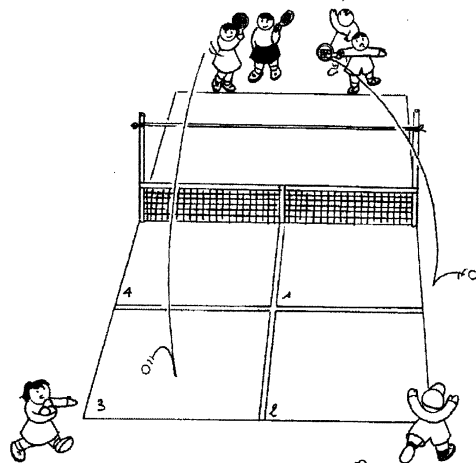
Exercice

Frapper sans rebond, dans des zones diverses.

1° Trajectoires libres

2° En plaçant un élastique au-dessus du filet, afin de provoquer des trajectoires "rondes" ou "tendues".

Adapter le filet entre 30 et 60 cm et l'élastique entre 1,40m et 2m, en fonction de la réussite, en visant des zones (1, 2, 3 ou 4).



Matériel à prévoir

- Raquettes n°1 ou n°2
- Balles mousse, balles mini-tennis
- Jalons prolongeant le poteau
- Élastiques.



Competenze da acquisire

Imparare a mettere in gioco con una racchetta, a cucchiaio

Esercizio

Colpire senza rimbalzo, in zone diverse.

1° traiettorie libere

2° fissare un elastico sopra alla rete, con lo scopo di produrre traiettorie a parabola o tese.

Sistemare la rete tra i 30 e 60 cm e l'elastico tra il 1.40 e 2.00 m in funzione della riuscita, mirando a delle zone (1-2-3-4)

Materiale usato

Palle di spugna, palle da mini tennis, racchette n.1 n.2, elastico segnali per le varie zone.



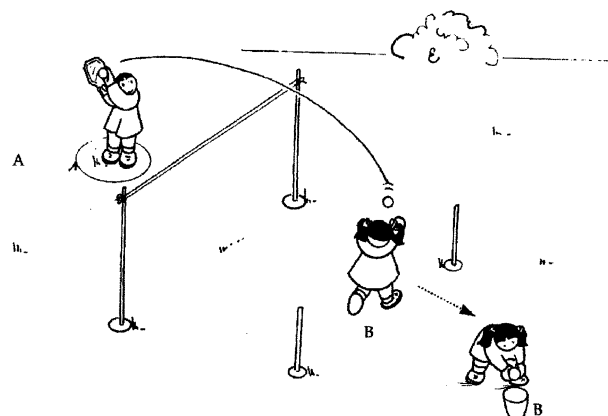
Esercitazione n° 31

Compétences à acquérir

Réaliser des frappes de balle au-dessus de la tête
Contact palette / balle dans le champ visuel

Exercice

Un enfant placé dans un cerceau (A), muni d'une palette en position verticale au-dessus de l'épaule, pousse la balle mousse, posée avec l'autre main sur la palette, vers un but que garde un autre enfant (B). Celui-ci attrape les balles et les range dans une réserve.



Matériel à prévoir

- Balles mousse, balles mini-tennis
- Palettes
- Cerceaux
- Poteaux, socles.



Competenze da acquisire

Cercare di colpire la palla sopra la testa (contatto go-back pallina in una zona stabilita).

Esercizio

L'allievo posto in un cerchio, munito di un go-back o palette posto in posizione verticale sopra la spalla, colpisce la palla tenuta con l'altra mano appoggiata alla palette, verso un altro compagno. Quest'ultimo afferra la palla e la depone e la depone dentro ad un contenitore.

Materiale usato

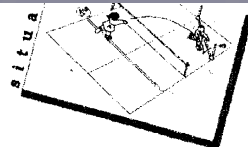
Palline varie, cerchi, go-back o palette, contenitori.



Esercitazione n° 32

Compétences à acquies

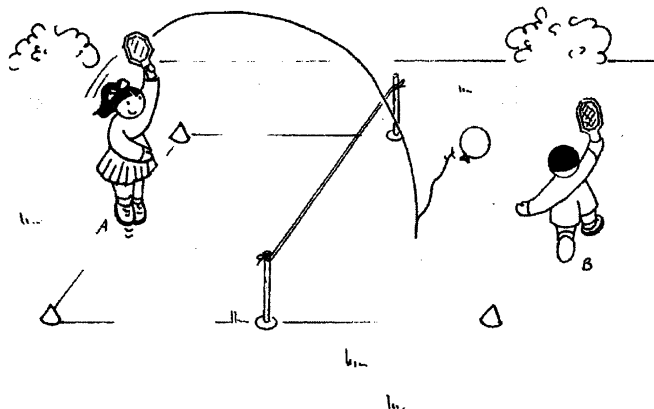
Réaliser des frappes de balle
au-dessus de la tête
Contact palette / ballon paille



Exercice

Un enfant A muni d'une palette ou d'une raquette n°1, en position verticale au-dessus de l'épaule, frappe un ballon paille, qu'il lance avec sa main libre, au-dessus d'un fil, en direction d'un enfant B muni d'une palette (ou d'une raquette), qui renvoie après un rebond.

Variation : présentation du ballon par l'enseignant.



Matériel à prévoir

- Ballon paille
- Palettes et raquettes n°1
- Plots
- Filet, élastique, fil.



Competenze da acquisire.

Imparare a colpire un palloncino sopra la testa.

Esercizio

L'allievo A munito di un go-back o racchetta posizionato in verticale sopra la spalla, colpisce un palloncino lanciato con la mano libera, sopra ad un filo verso un compagno munito anch'esso di go-back o racchetta che rinvia il palloncino dopo un rimbalzo.

Materiale usato

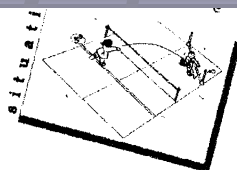
Palloncini, go back, racchette, elastico..



Esercitazione n° 33

Compétences à acquérir

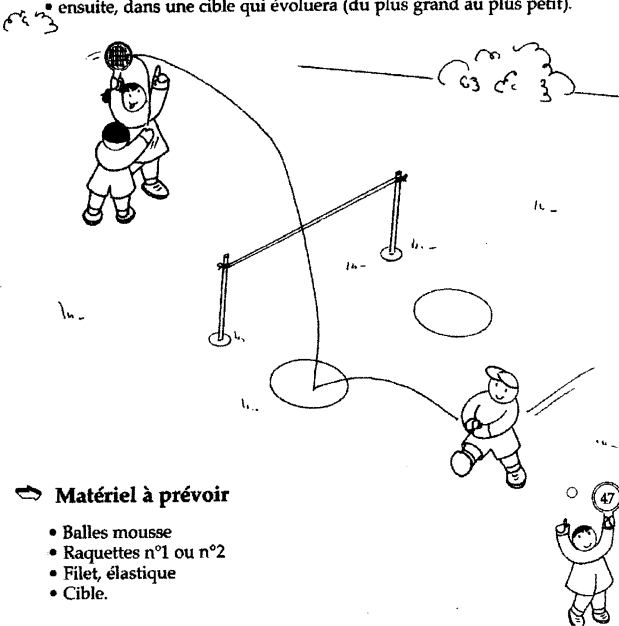
Réaliser des frappes de balle
au-dessus de la tête
Contact raquette / balle mousse



Exercice

Un joueur présente ou envoie la balle à son partenaire,
et celui-ci frappe :

- au début sans intention
- ensuite, dans une cible qui évoluera (du plus grand au plus petit).



Matériel à prévoir

- Balles mousse
- Raquettes n°1 ou n°2
- Filet, élastique
- Cible.

Competenze da acquisire

Imparare a colpire una palla sopra la testa (contatto racchetta palla di spugna)

Esercizio

L'allievo lancia la palla ad un suo compagno che la colpisce:
all'inizio liberamente, in seguito con lo scopo di mandarla dentro ad un bersaglio mano a mano sempre più piccolo.

Materiale usato

Palle di spugna, racchette n.1 n.2 elastico, cerchi o bersagli.



Esercitazione n° 34

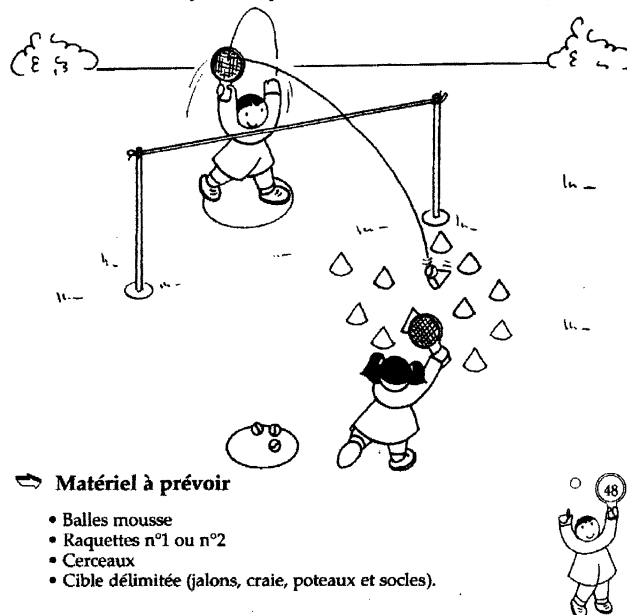
Compétences à acquérir

Réaliser des frappes de balle
au-dessus de la tête
Contact raquette / balle mousse

Exercice

- Un enfant tient sa raquette à la verticale de son épaule droite (droitier), et frappe une balle mousse qu'il lance avec l'autre main. Il frappe dans la direction d'une cible large où un enfant récupère les balles.

- Variation : balle présentée par le moniteur.



Matériel à prévoir

- Balles mousse
- Raquettes n°1 ou n°2
- Cerceaux
- Cible délimitée (jalons, craie, poteaux et socles).

Competenze da acquisire

Imparare a colpire una palla sopra la testa

Esercizio

L'allievo tiene la sua racchetta in verticale sopra la spalla e colpisce una palla di spugna che ha lanciato con l'altra mano.

Egli colpisce cercando di mandarla in una zona dove un compagno recupera le palline.

Variante: la palla può essere lanciata da un istruttore.

Materiale usato

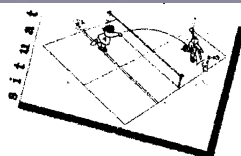
Palle di spugna, racchette, cerchi.



Esercitazione n° 35

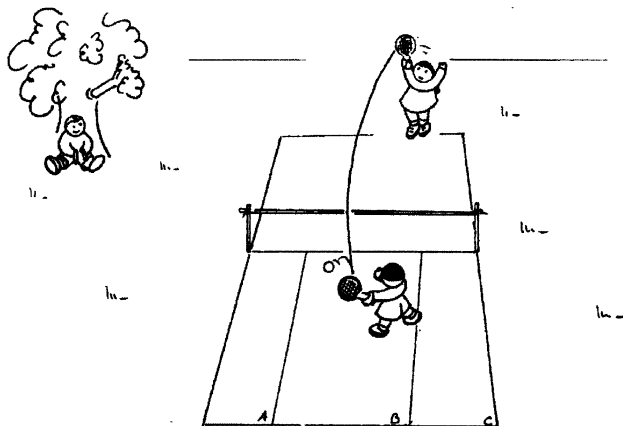
Compétences à acquérir

Réaliser des frappes de balle
au-dessus de la tête
Contact raquette / balle mini-tennis



Exercice

Même exercice que la page précédente, mais avec des balles mini-tennis et un filet.
L'enfant doit servir dans des zones de plus en plus petites.
La position de l'enfant ne varie pas, ce sont les zones qui rétrécissent au fur et à mesure de la réussite de l'enfant.



Matériel à prévoir

- Balles mini-tennis
- Raquettes n°1 ou n°2
- Cerceaux
- Zone délimitée (jalons, craie...).



Competenze da acquisire

Imparare a colpire una palla sopra la testa.
Contatto racchetta pallina da mini tennis.

Esercizio

Lo stesso esercizio della pagina precedente ma con delle palline da mini tenni e con un filo.

L'allievo deve "servire" in zone sempre più piccole.

La posizione dell'allievo non varia, sono le zone da colpire che si restringono mano a mano che lui migliora.

Materiale usato

Palle da mini tennis, racchette n.1 n.2 ,cerchi, piastrelle da segnaletica.



Esercitazione n° 36

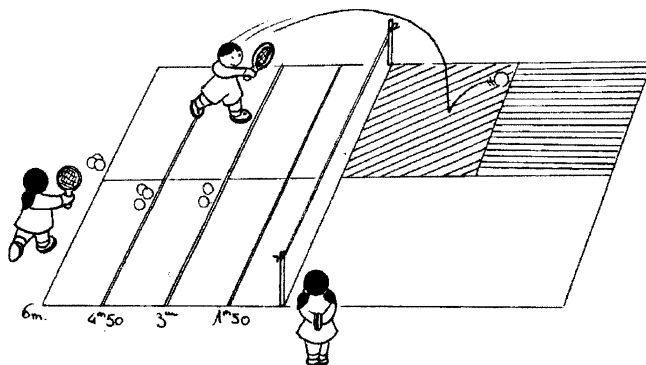
Compétences à acquérir

Réaliser des frappes de balle
au-dessus de la tête
Contact raquette / balle

Exercice

L'enfant est placé près du filet. Il envoie la balle, avec la raquette, dans une zone de jeu face à lui ou elle.

Dès que la zone est atteinte 3 fois, l'enfant s'éloigne du filet petit à petit en fonction de la réussite.



Matériel à prévoir

- Balles mini-tennis
- Raquettes n°1 et n°2
- Filets, élastiques
- Lignes de délimitation.



Competenze da acquisire

Imparare a colpire una palla sopra la testa.

Esercizio

L'allievo è posto vicino alla rete. Deve colpire la palla con la racchetta e lanciarla in una zona di fronte a lui. Quando ha colpito per tre volte la zona stabilita, l'allievo si allontana a poco a poco dalla rete in funzione della sua riuscita.

Materiale usato

Palle da mini tennis racchette n.1 n.2 elastico rete zone delimitate.



Esercitazione n° 37

Compétences à acquérir

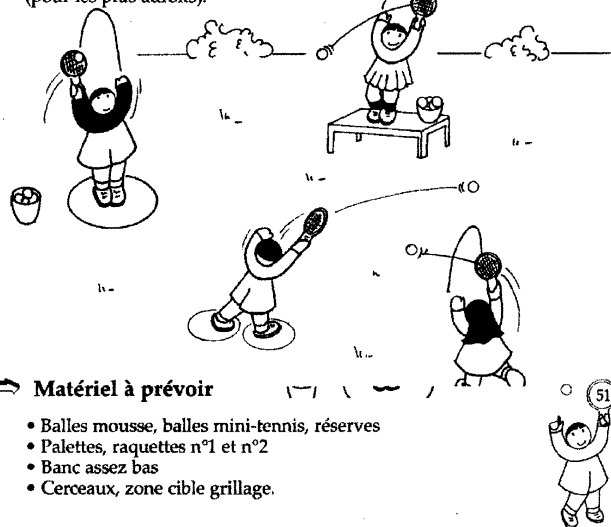
Réaliser des frappes de balle
au-dessus de la tête
Contact raquette en appui

Exercice

Un enfant avec la raquette tenue à la verticale au-dessus de son épaule droite (pour un droitier), frappe une balle de mini-tennis qu'il lance avec sa main gauche.

- 1/ Il ne doit pas sortir du cerceau (zone cible large)
- 2/ Il monte sur un banc, pour renforcer la notion d'équilibre.

- Evolution possible
du double appui, passer - sur pied droit seulement
- sur pied gauche seulement
(pour les plus adroits).



Matériel à prévoir

- Balles mousse, balles mini-tennis, réserves
- Palettes, raquettes n°1 et n°2
- Banc assez bas
- Cerceaux, zone cible grillage.

Competenze da acquisire

Riuscire a colpire la palla sopra la testa
(contatto in appoggio con la racchetta)

Esercizio

L'allievo con la racchetta tenuta in verticale al di sopra della sua spalla destra, colpisce una palla da mini tennis lanciata con la mano sinistra.

non deve uscire dal cerchio

Sale su una panchetta per rinforzare l'equilibrio

Possibile evoluzione: passare dal doppio appoggio solo sul piede destro o solo sul sinistro.

Materiale usato

Palle da mini tennis o di spugna go-back
racchette n.1 n.2 panchetta ,cerchi.



Esercitazione n° 38

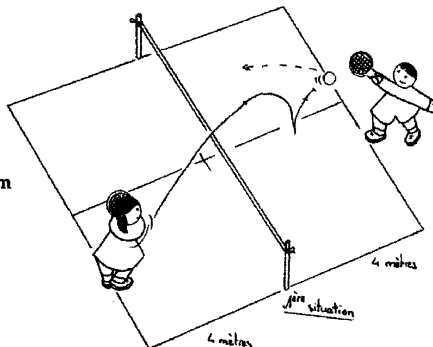
ECHANGE

SITUATION
RÉFÉRENCE
NUMERO 2

Exercice

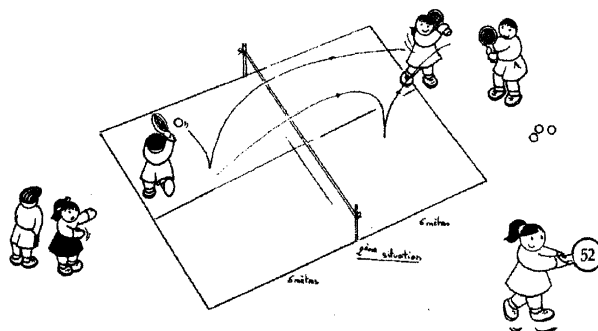
1^{ère} situation :
Terrain de 8m x 6m
Raquette n°1
Balles mini-tennis
Enchaîner des frappes
après un rebond.

Critère de réussite :
15 échanges minimum



2^{ème} situation : Terrain de 12m x 6m - Raquette n°2 - Balles mini-tennis
Enchaîner des frappes après un rebond.

Critère de réussite : 15 échanges minimum



Esercizio

1° situazione

Terreno di 8m x 6m racchette n.1 palle da mini tennis

Cercare di colpire dopo un rimbalzo

Criterio di riuscita: minimo 15 scambi

2° situazione

Terreno di 12m x 6m racchette n. 2 palle da mini tennis

Cercare di colpire la palla dopo un rimbalzo.

Criterio di riuscita: minimo 15 scambi



Esercitazione n° 39

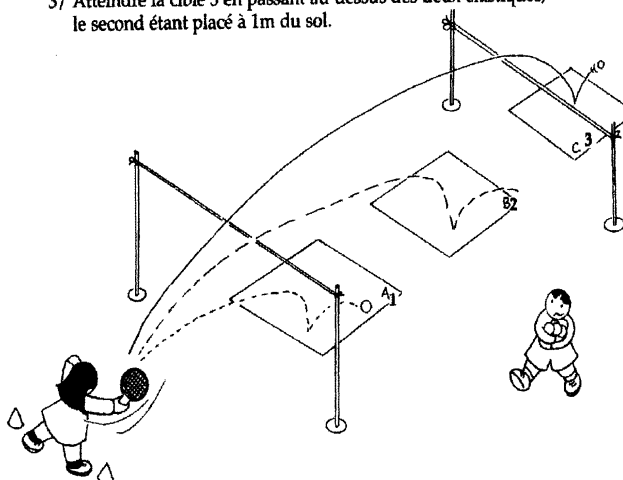
Compétences à acquérir

Produire des trajectoires bombées permettant d'atteindre les cibles

Exercice

Du repère indiqué au sol :

- 1/ Atteindre la cible 1 en passant sous le 1^{er} élastique placé à 1,50 m
- 2/ Atteindre la cible 2 en passant au-dessus de l'élastique
- 3/ Atteindre la cible 3 en passant au-dessus des deux élastiques, le second étant placé à 1m du sol.



Matériel à prévoir

- Balles mousse, balles mini-tennis
- Raquettes n°1, raquettes n°2
- Supports, grillage, chaise d'arbitrage...
- Plots, repères au sol.



Competenze da acquisire

Eseguire delle traiettorie a parabola che permettano di colpire dei bersagli.

Esercizio

Da un punto segnato sul terreno:

- 1° colpire il bersaglio 1 passando sotto il primo elastico posto a 1.50m.
- 2° colpire il bersaglio 2 passando sopra l'elastico.
- 3° colpire il bersaglio 3 passando sopra i due elastici di cui il secondo situato ad un metro di altezza.

Materiale usato

Palle di spugna, palle da mini tennis, racchette n.1 n.2, elastici riferimenti sul terreno.



Esercitazione n° 40

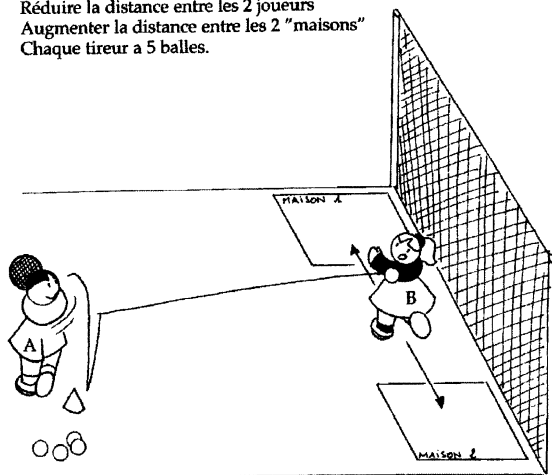
Compétences à acquérir

Produire des trajectoires tendues

Exercice

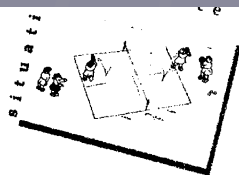
- Dès que le joueur B va de la "maison 1" à la "maison 2", le joueur A essaie de l'atteindre avec une balle.
- Arrivé à la "maison 2", le joueur B ne repart que lorsque le joueur A a repris une balle. Le joueur B ne doit pas reculer (mur ou grillage).

Réduire la distance entre les 2 joueurs
Augmenter la distance entre les 2 "maisons"
Chaque tireur a 5 balles.



Matériel à prévoir

- Balles mousse
- Raquettes n°1, raquettes n°2
- Plots, repères au sol
- Lignes de délimitation (zone, "maisons").



Competenze da acquisire

Eseguire delle traiettorie tese

Esercizio

Finché il giocatore B va dalla "casa 1" alla "casa 2", il giocatore A cerca di colpirlo con una palla. Arrivato alla "casa 2" il giocatore B non può ripartire finché il giocatore A non si sia munito di un'altra palla. Il giocatore B non può indietreggiare (muro o porta)

Varianti:

ridurre la distanza tra i due giocatori.
aumentare la distanza tra le due "case"
ogni giocatore ha cinque palle a disposizione

Materiale usato

Palle di spugna, racchette n.1 n.2, segni per il terreno.



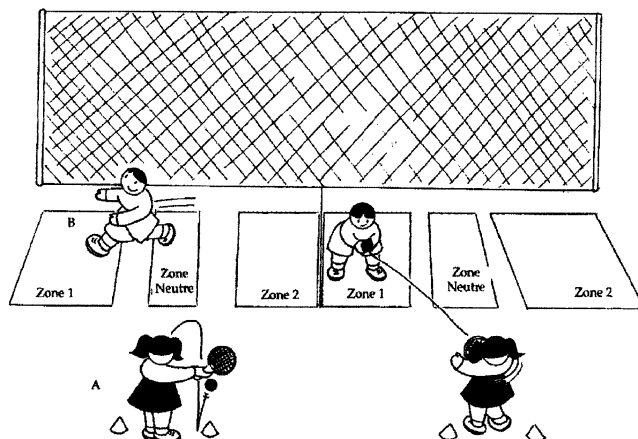
Esercitazione n° 4

Compétences à acquérir

Produire des trajectoires tendues, vers la gauche, vers la droite

Exercice

- 1• Trois zones : à gauche, au centre, à droite.
- 2• Deux joueurs A et B.
- 3• B se tient dans la zone neutre.
- 4• A se présente la balle, la frappe après un rebond, en direction d'une des trois zones.
- 5• B court se placer dans une des trois zones, pour intercepter la balle.



Matériel à prévoir

- Balles mousse, balles mini-tennis
- Raquettes n°1, raquettes n°2
- Plots
- Lignes de délimitation, craie (zones).



Competenze da acquisire

Eseguire delle traiettorie tese, verso sinistra, destra.

Esercizio

Tre zone: a sx, al centro, a dx.

Due giocatori A e B

B si posiziona nella zona neutra

A si lancia la palla, la colpisce dopo un rimbalzo, inviandola verso una delle tre zone.

B corre per posizionarsi in una delle tre zone ed intercettare la palla.

Materiale usato

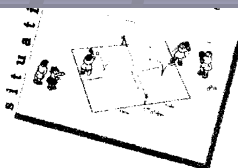
Palle di spugna, palle da mini tennis, racchette n1 n2 coppelle, linee di delimitazione.



Esercitazione n° 42

Compétences à acquérir

Produire des trajectoires
verticales et hautes



Exercice

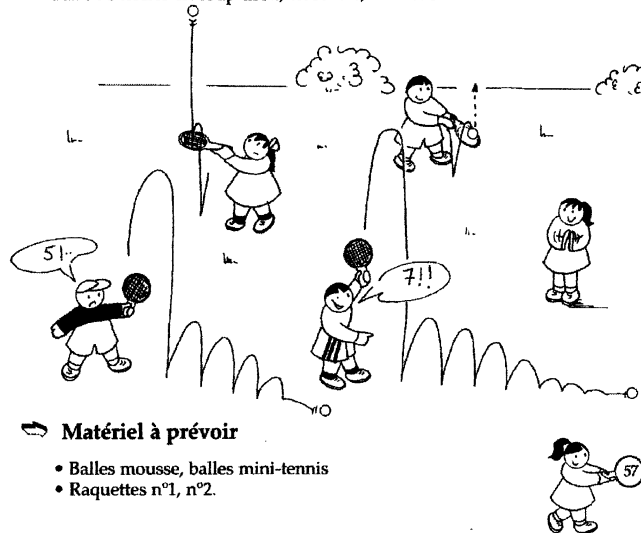
Jeu individuel

- D'abord avec une balle mousse
- Puis avec une balle de mini-tennis

L'enfant se présente la balle en la faisant rebondir et frappe fort dedans à la verticale.

A la chute, compter le nombre de rebonds au sol (celui qui compte le plus de rebonds a gagné).

Faire l'exercice en coup droit, en revers, avec et sans rebond...



Matériel à prévoir

- Balles mousse, balles mini-tennis
- Raquettes n°1, n°2.

Competenze da acquisire

Eseguire delle traiettorie verticali e alte

Esercizio

Gioco individuale: prima con una palla di spugna poi da mini tennis.

L'allievo si lancia la palla facendola rimbalzare e colpendola forte in verticale, alla fine contate il numero di rimbalzi della palla al suolo (colui che conta più rimbalzi ha vinto).

Variazioni:

Fare l'esercizio con un colpo di diritto, di rovescio, con o senza rimbalzo

Materiale usato

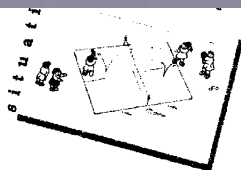
Palle di spugna e da mini tennis racchette n1 e n2



Esercitazione n° 43

Compétences à acquérir

Produire des trajectoires dosées,
puis longues et loin

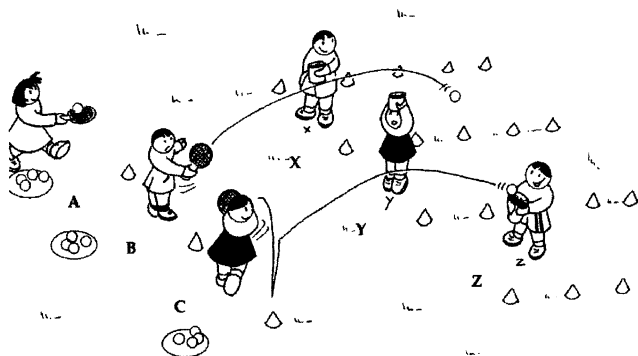


Exercice

- Les joueurs A, B, C vont jouer chacun 5 balles.
- Les joueurs X, Y, Z se placent à hauteur du 1^{er} plot et cherchent à récupérer la balle dans un réceptacle, sans rebond. Puis, ils vont se reculer à chaque réussite.

Il est possible de compter les points individuellement ou par équipe.

Conseil : faire recevoir la balle dans un petit seau, en y plaçant au fond du papier journal pour amortir la balle.



Matériel à prévoir

- Balles mini-tennis
- Raquettes n°1, raquettes n°2
- Plots
- Seaux, réceptacles...



Competenze da acquisire

Eseguire delle traiettorie mirate più lunghe e lontane.

Esercizio

I giocatori A B C giocano 5 palle ciascuno.

I giocatori X Y Z si posizionano di fianco ad un primo segnale cercano di recuperare le palle in un recipiente senza rimbalzo. Poi, ad ogni successo, indietreggiano.

Si possono contare i punti sia individualmente sia come squadra.

Materiale usato

Palle da mini tennis racchette n.1 n.2,



Esercitazione n° 44

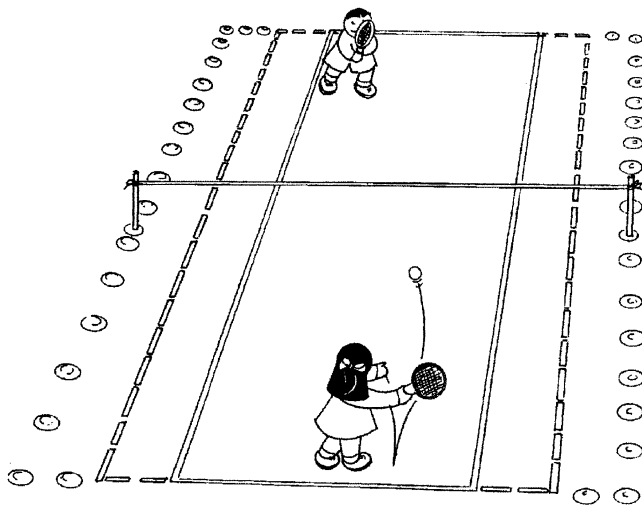
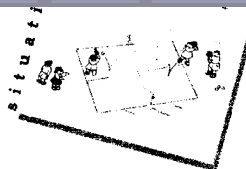
Compétences à acquérir

Jouer à deux sur un terrain

Exercice

Passer d'une zone de jeu restreinte à une zone de jeu élargie.

Changer de zone quand le jeu est bien maîtrisé.



Matériel à prévoir

- Balles mousse, balles mini-tennis
- Raquettes n°1, raquettes n°2
- Lignes de délimitation, plots
- Filet, élastique
- Craie.



Competenze da acquisire

Giocare a due sul campo

Esercizio

Passare da una zona di campo ristretta ad una zona più ampia.

Cambiare di zona quando il gioco è ben acquisito.

Materiale usato

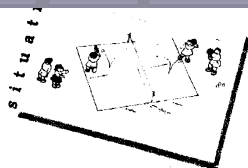
Palle di spugna, palle da mini tennis, racchette n.1 n.2, coppelle linee di delimitazione, elastico, gessi.



Esercitazione n° 45

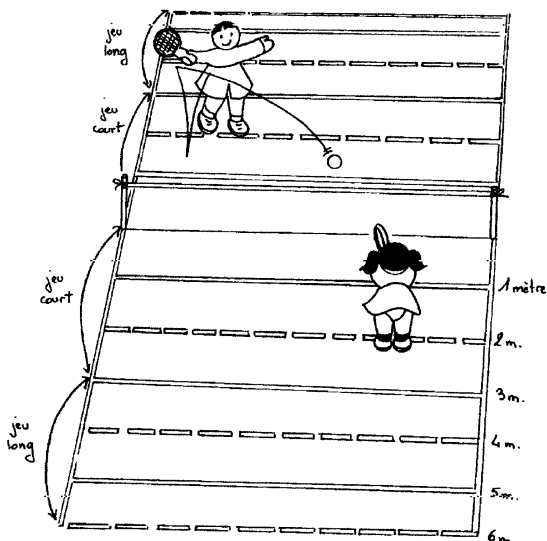
Compétences à acquérir

Jouer à deux sur un terrain évolutif



Exercice

Passer d'un jeu court à un jeu long.



Matériel à prévoir

- Balles mousse, balles mini-tennis
- Raquettes n°1, raquettes n°2
- Filet, élastiques
- Lignes de délimitation, plots.



Competenze da acquisire

Giocare a due su un campo in evoluzione

Esercizio

Passare dal gioco corto al gioco lungo.

Materiale usato

Palle di spugna, palle da mini tennis, racchette n.1 n.2 elastici rete linee di delimitazione



Esercitazione n° 46

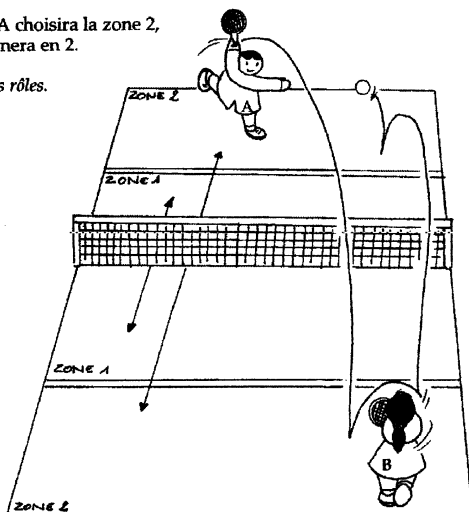
Compétences à acquérir

Jouer à deux

Exercice

- Le joueur A envoie la balle à B en se positionnant dans la zone 1.
- Le joueur B doit retourner la balle à A dans la zone 1.
- Quand A choisira la zone 2, B retournera en 2.

Inverser les rôles.



Matériel à prévoir

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



Competenze da acquisire

Gioco a due

Esercizio

Il giocatore A invia la palla al giocatore B e va a posizionarsi nella zona 1

Il giocatore B deve ritornare la palla al giocatore A dentro la zona 1.

Quando A sceglie la zona 2 B sceglierà la zona 2

Materiale usato

Palle di spugna, palle da mini tennis

Racchette n.1, n.2

Rete, elastico

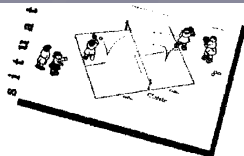
Linee di delimitazione ecc.



Esercitazione n° 47

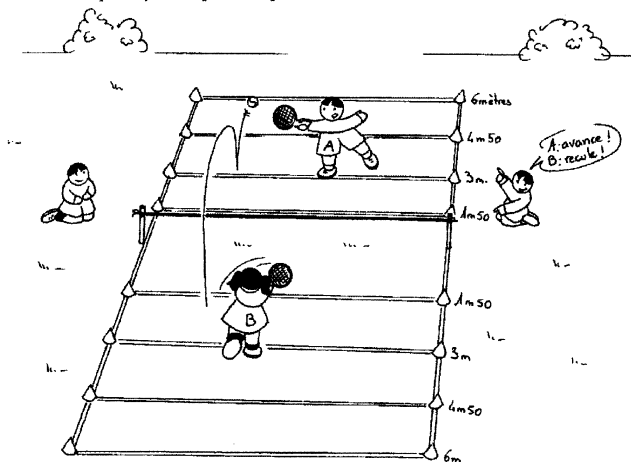
Compétences à acquérir

Jouer à deux sur un terrain évolutif



Exercice

- Le terrain est divisé en 4 zones, délimité latéralement par des plots ou des lignes
1,50 m - 3 m - 4,50 m - 6 m
- Dès qu'un joueur gagne un point, il recule d'un cran : il agrandit d'autant son terrain.
- Dès qu'un joueur perd un point, il raccourcit son terrain d'un cran.



Matériel à prévoir

- Balles mini-tennis
- Raquettes n°1, raquettes n°2
- Filet, élastique
- Plots, lignes de délimitation.



Competenze da acquisire

Gioco a due su un terreno modificabile

Esercizio

Il terreno è diviso da 4 zone delimitate lateralmente da dei coni

1,50 m 3.00 m 450 m 6 m

Quando un giocatore guadagna un punto retrocede di una zona. Egli ingrandisce il suo terreno

Quando un giocatore perde il punto il suo terreno di gioco si accorcia di una zona.

Materiale usato

Palle di spugna, palle da mini tennis

Racchette n.1 n.2

Coni, elastici, rete, linee di demarcazione zone.



Esercitazione n° 48

Compétences à acquérir

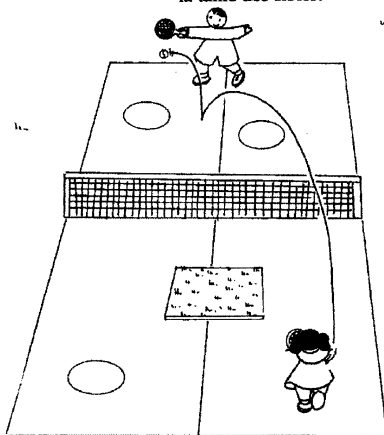
Jouer à deux : être plus précis

Exercice

- Chaque enfant dispose, sur son demi-terrain, une "zone" concrétisée par 1 cerceau, 1 morceau de moquette, 1 morceau de carton, etc., qu'il place où il veut.
- Les joueurs font des échanges en évitant de tomber dans la "zone interdite".

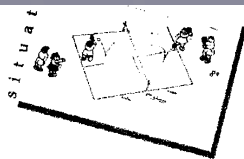
Compter les points, donner des gages.

Augmenter et diminuer :
- le nombre de cibles
- la taille des cibles.



Matériel à prévoir

- Balles mousse, balles mini-tennis
- Raquettes n°1, raquettes n°2
- Filet, élastique
- Cerceaux, moquettes, cartons...



Competenze da acquisire

Gioco a due: essere precisi.

Esercizio

Ogni ragazzo dispone nella sua metà campo di una zona delimitata da un cerchio, da un pezzo di moquette, da un pezzo di cartone, etc. piazzata dove si vuole.

I giocatori devono cercare di evitare di cadere dentro, o colpire le zone vietate.



Esercitazione n° 49

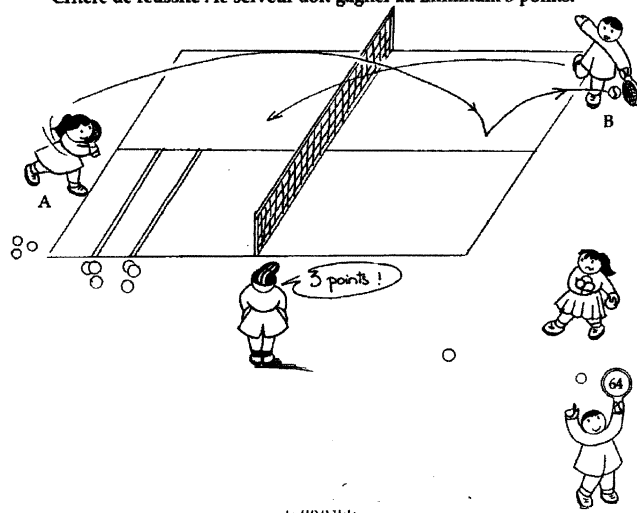
MISE EN JEU

SITUATION
RÉFÉRENCE
NUMERO 2

Exercice

- Terrain de 12m x 6m
 - Filet à 0,60m
 - Raquette n°2
- Joueur A met la balle en jeu
 - 3 services à 4 mètres
 - 3 services à 5 mètres
 - 4 services à 6 mètres
- Joueur B sur la ligne de fond de court; celui-ci doit relancer avec la raquette, dans le demi-terrain face à lui.

Critère de réussite : le serveur doit gagner au minimum 5 points.



Situazione riferita al modulo 2

Esercizio

Terreno di gioco 12 x 6 m

Rete a 60 cm racchette n2

Il giocatore A inizia il gioco con: tre servizi a quattro metri dalla rete, tre servizi a 5 metri, quattro servizi a 6 metri. Il giocatore B sulla linea di fondo campo deve rilanciare con la racchetta la palla nella metà campo di fronte a lui.

Criterio di riuscita

il giocatore A deve guadagnare almeno cinque punti

Continua....

Aprire presentazione

Terza parte