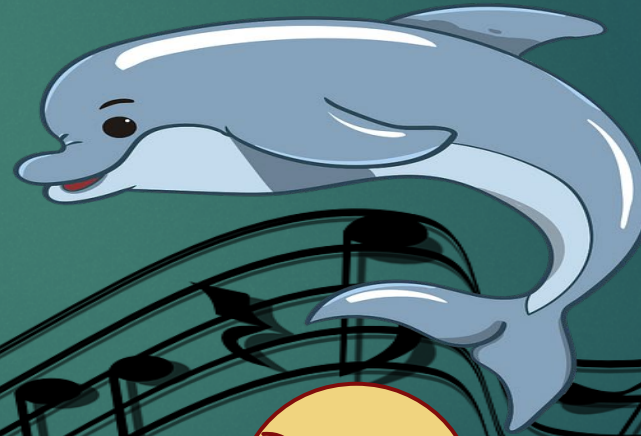


OBIETTIVO DELFINO



IL RITMO NEL MINI TENNIS



Tecnico Nazionale: prof. Giorgio Zanzarin



IL RITMO NEL MINI TENNIS



Stimolo esterno (ritmo)
Palla su ogni beat

Percezione ed anticipazione di ogni beat

Sincronizzazione dei movimenti



Un allenamento ritmico favorisce:

Miglioramento della coordinazione motoria

Coordinazione fluida dei movimenti

Segal, 2005 Bourquin, 2003

Sincronizzazione motoria

Preparazione e anticipazione movimenti nel tempo

Zachopoulou et al., 2003 Reid et al., 2003

IL RITMO NEL MINI TENNIS

Un allenamento ritmico favorisce:

Perfetto controllo della palla

Previsione ed anticipazione traiettoria

Minor dispendio energetico

Movimento fluido, ecologico

Sogut et al., 2012

Un training ritmico facilita lo sviluppo e l'apprendimento di una tecnica di gioco precisa e fluida

Migliore acquisizione e consolidamento di capacità motorie



IL RITMO NEL MINI TENNIS

- ▶ Obiettivi:
- ▶ □ Analizzare gli effetti di un training ritmico nel tennis
- ▶ □ Confrontare il livelli di miglioramento in diversi tipi di allenamento

Partecipanti: 30 tennisti (7.3 International Tennis Number)

Tests:

- Classic tennis training - gruppo 1
 - Tennis-specific training - gruppo 2
- 8 settimane di training



Misurazioni post tests

GRUPPO 1

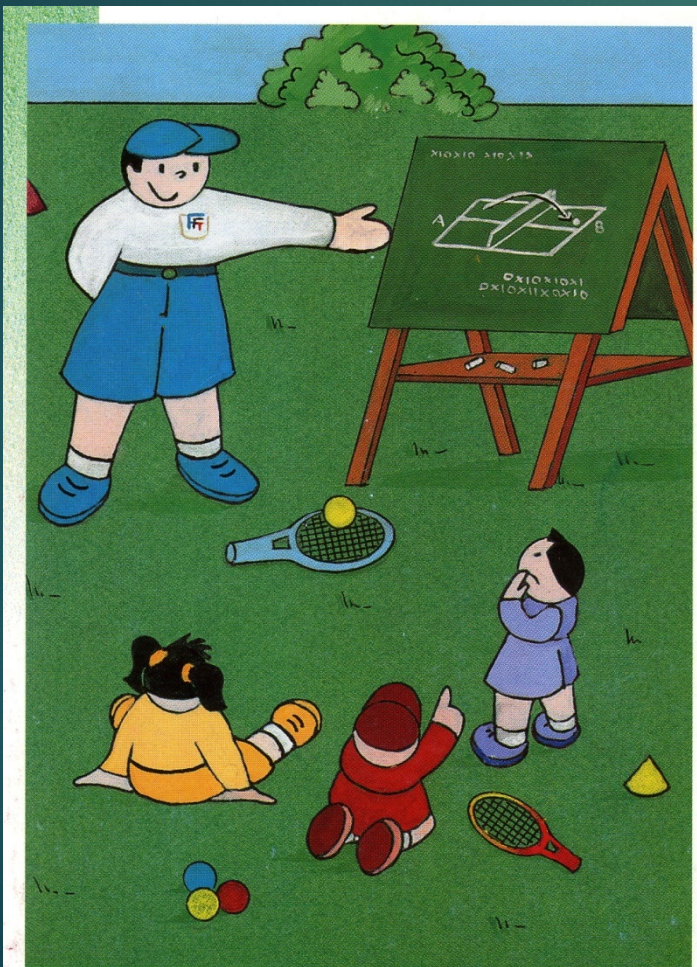
Migliora SOLO il livello generale di gioco

GRUPPO 2

Migliora il: Livello di gioco • Velocità, Precisione e coordinazione movimenti



RITMO E MINI TENNIS



Familiarizzazione



Invio



Rinvio



Scambio



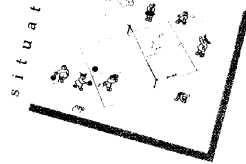
FAMILIARIZZAZIONE



Compétences à acquérir

Se familiariser avec ...

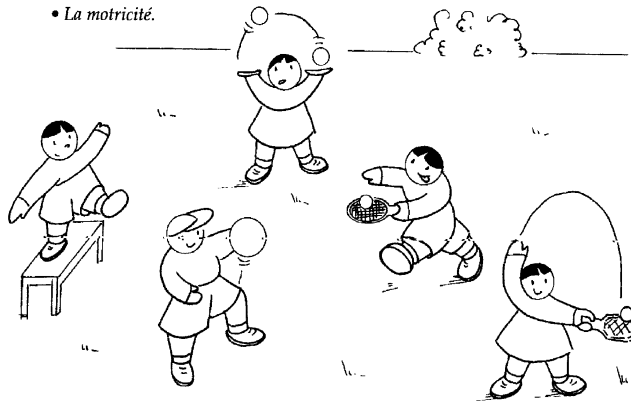
- La balle
- La raquette, la palette
- L'espace de jeu



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.



BAMBINI: ESERCITAZIONI CON RACCHETTA, PALLONCINI COLORATI; PALLINE RED;ORANGE, IN SEGUITO MID. TUTTE LE ESERCITAZIONI ACCOMPAGNATE DA UNA MUSICA DI SOTTOFONDO PRIMA DOLCE POI RITMATA LENTA POI RITMATA VELOCE. PERCEZIONE SONORA DUE, TRE, QUATTRO TEMPI (tempi Tennistici)

MUSICHE CLASSICHE E MODERNE O DI CARTONI ANIMATI

RITMO METRONOMO TEMPI TENNISTICI



2 TEMPI



3 TEMPI



4 TEMPI



FAMILIARIZZAZIONE



↳ Compétences à acquérir

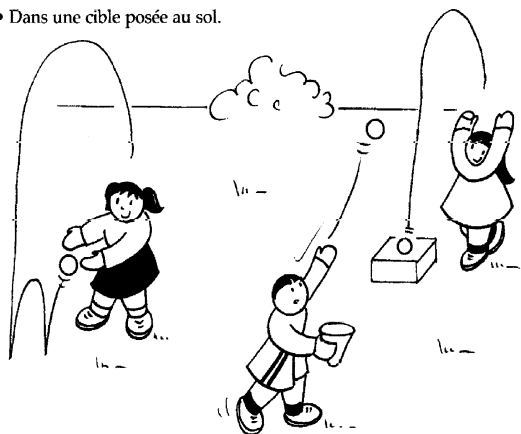
Se familiariser avec...

- 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.



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.

RITMO METRONOMO

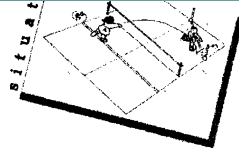


FAMILIARIZZAZIONE



↳ Compétences à acquérir

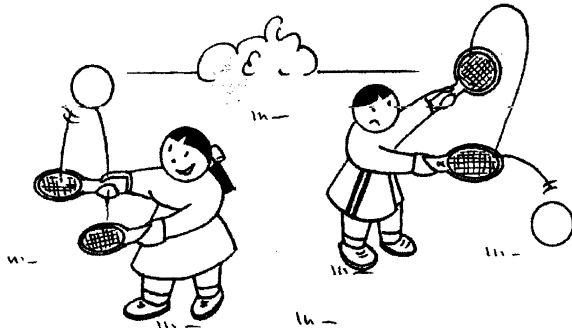
Lancer vers le ciel
Jonglages



↳ Exercice

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



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.

RITMO METRONOMO

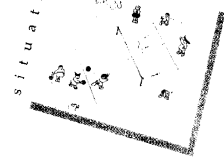


FAMILIARIZZAZIONE



↳ Compétences à acquérir

- Appréciation à deux
- Des rebonds
 - Des trajectoires
 - De la force

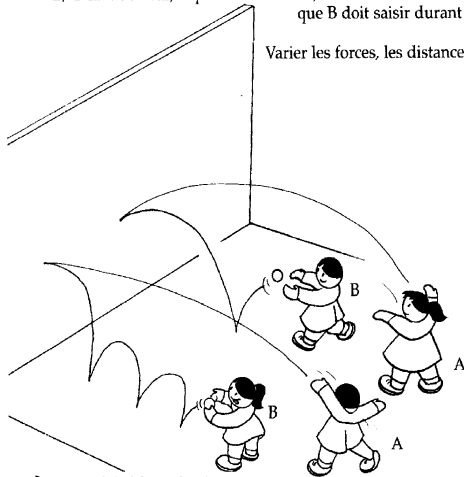


↳ Exercice

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.

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



↳ Matériel à prévoir

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



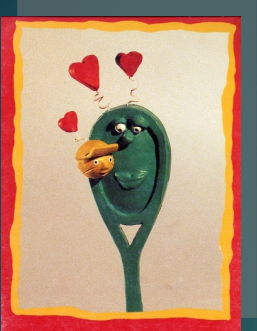
Esercizio

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.

RITMO METRONOMO



FAMILIARIZAZIONE



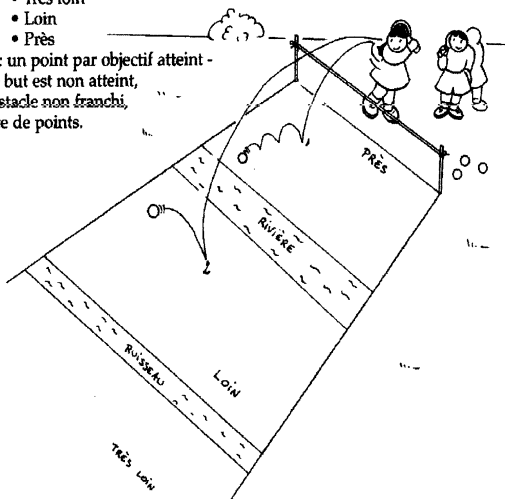
Compétences à acquérir

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...



Rinviare verso e dentro: Con la racchetta

Esercizio

Inviare una palla:
Molto lontano
Lontano
Vicino

RITMO METRONOMO



FAMILIARIZZAZIONE



Compétences à acquérir

Se familiariser avec...

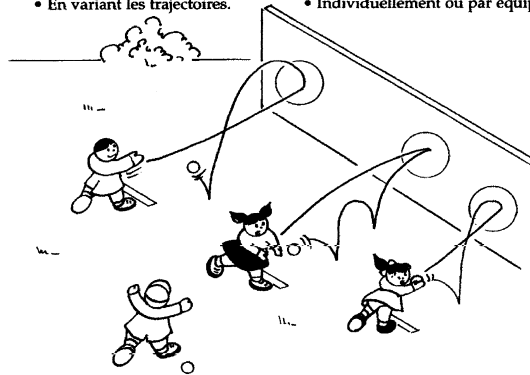
- Les balles
- Les rebonds
- La lecture des trajectoires



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.



Esercizio

Lanciare la palla su un muro e riprenderla tra le mani:
dopo uno, due, tre rimbalzi;
senza rimbalzo
variando le traiettorie di lancio

RITMO METRONOMO due e tre tempi



INVIO



↳ Compétences à acquérir

Envoyer vers et dans :
Avec la raquette

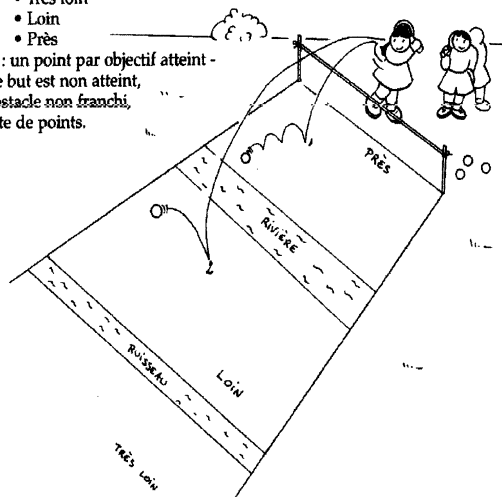


↳ Exercice

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...



Rinvviare verso e dentro: Con la racchetta

Esercizio

Inviare una palla:.

Molto lontano

Lontano

Vicino

RITMO METRONOMO

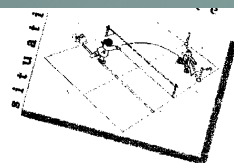


INVIO



Compétences à acquérir

Lancer à bras cassé

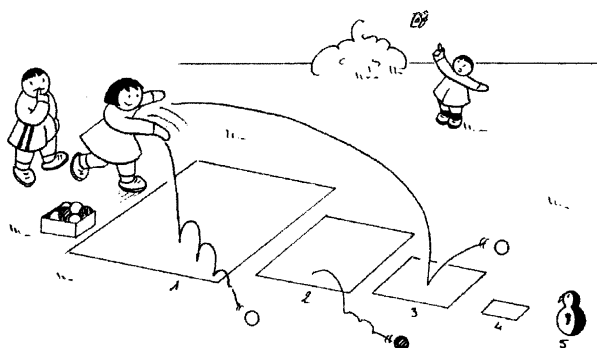


Exercice

- 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

Alterner 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).



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. Una serie con la racchetta

RITMO METRONOMO

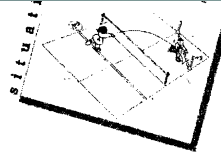


INVIO



Compétences à acquérir

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



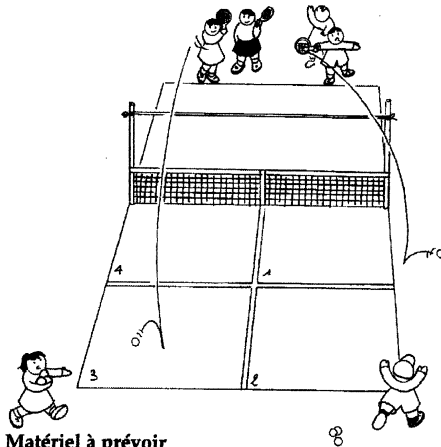
Exercice

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
- Elastiques.



Esercizio

Colpire senza rimbalzo, in zone diverse.
1° traiettorie libere

RITMO METRONOMO

INVIO



- ▶ Allievo - maestro
- ▶ Il maestro lancia la palla con la mano verso il diritto dell'allievo spostando lo stesso verso destra. Al primo bip la palla toccherà terra al secondo bip l'allievo deve colpire la palla.
 1. Inizio ritmo della corsa;
 2. inizio di spiegazione tre frequenza e ampiezza dei passi. Metronomo veloce frequenza passi; metronomo lento ampiezza passi).

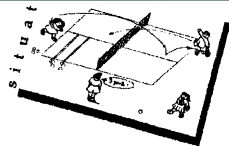


INVIO



Compétences à acquérir

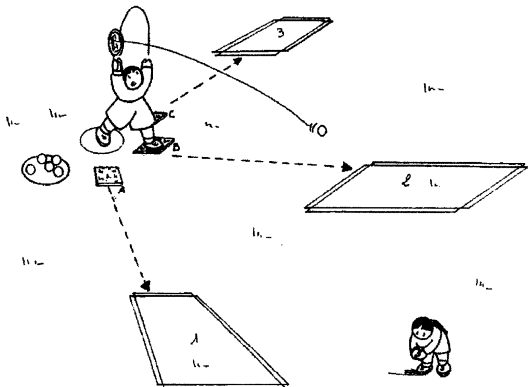
Identifier et orienter les appuis
Passages d'appuis libres
à des appuis orientés



Exercice

L'enfant varie ses appuis :

- Pied droit (pour un droitier) sur un repère posé au sol : appui permanent
- Pied gauche - repère A vers la cible 1
- repère B vers la cible 2
- repère C vers la cible 3.



Matériel à prévoir

- Balles mousse, balles mini-tennis
- Raquettes n°1, n°2
- Cerceaux, plots, housses, morceaux de moquette... (position des pieds)
- Zones ciblées.



Identificare e orientare gli appoggi dei piedi.
Passaggio dall'appoggio libero all'appoggio orientato.

Esercizio

L'allievo varia i suoi appoggi - piede destro (per un destro) appoggiato su di un riferimento al suolo (piastrella): appoggio permanente.

Piede sinistro: sulla piastrella A per il bersaglio n.1, sulla piastrella B per il bersaglio n.2 , sulla piastrella C per il bersaglio n.3..

RITMO METRONOMO

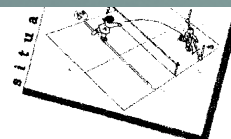


RINVIO



Compétences à acquies

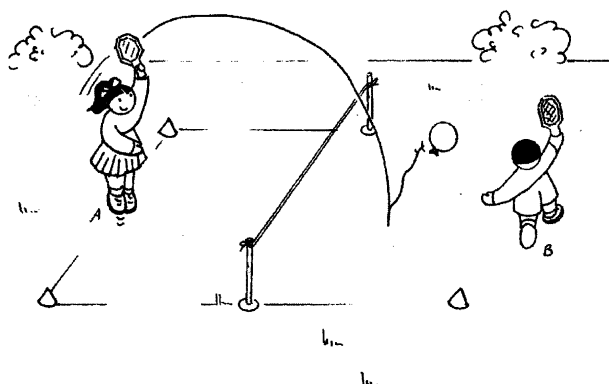
Réaliser des frappes de balle au-dessus de la tête
Contact palette / ballon paille



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

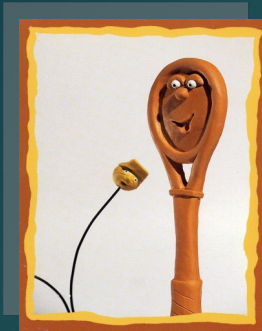
- Ballon paille
- Palettes et raquettes n°1
- Plots
- Filet, élastique, fil.



Esercizio

L'allievo A munito di racchetta posizionato in verticale sopra la spalla, colpisce una pallina lanciata con la mano libera, sopra ad un filo verso un compagno munito anch'esso di racchetta che rinvia la pallina dopo un rimbalzo.

RITMO METRONOMO

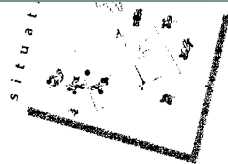


RINVIO



↳ Compétences à acquérir

Se familiariser avec le jeu

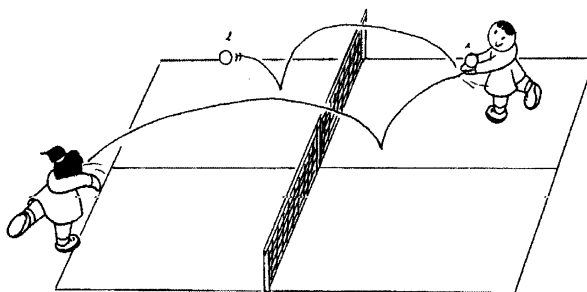


↳ Exercice

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

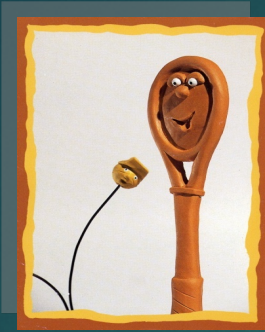
- Balles mousse
- Balles mini-tennis.



Esercizio

Si rinviano una pallina prima con le mani, poi con la racchetta

RITMO METRONOMO

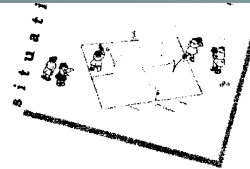


RINVIO



Compétences à acquérir

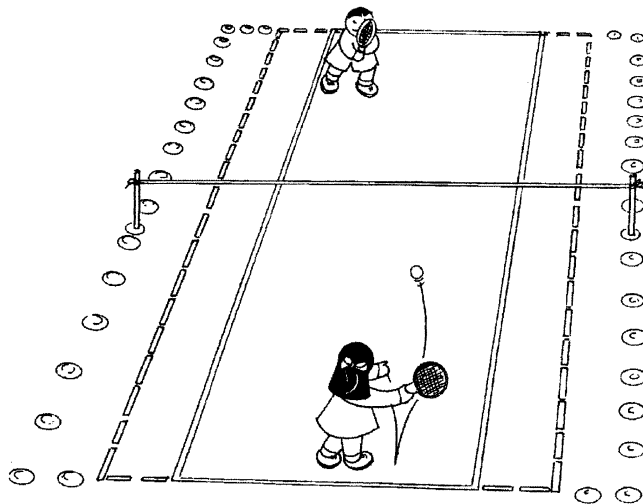
Jouer à deux sur un terrain



Exercice

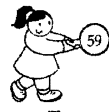
Passer d'une zone de jeu restreinte à une zone de jeu élargie.

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.



Esercizio

Due allievi devono rinviare la palla lanciata dal compagno.

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

Cambiare di zona quando il gioco è ben acquisito

RITMO METRONOMO



RINVIO



Compétences à acquérir

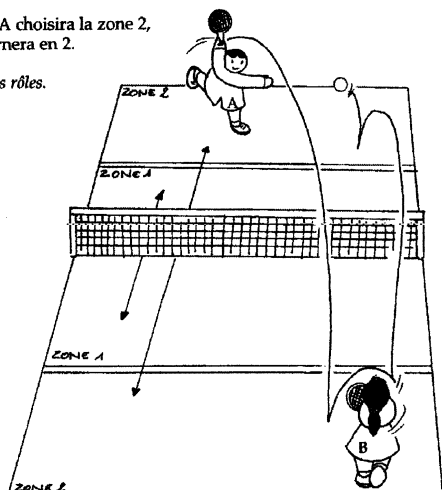
Jouer à deux



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.



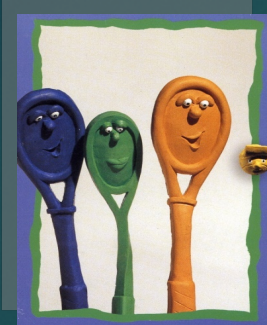
Esercizio

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

RITMO METRONOMO

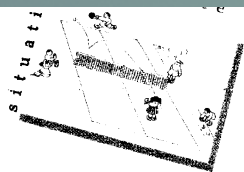


SCAMBIO



Compétences à acquérir

Enchaîner plusieurs frappes
en situation partenaire à deux



Exercice

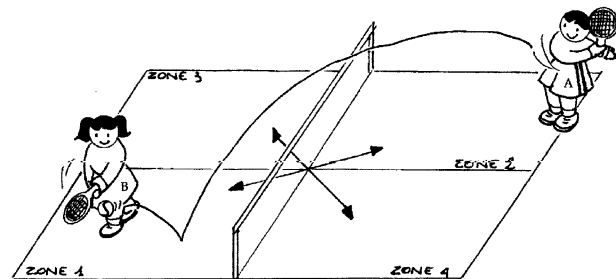
L'enfant A joue avec l'enfant B, en essayant de faire le plus d'échanges possible dans la diagonale (zone 1 / zone 2 ou zone 3 / zone 4).

Débuter l'exercice avec balles mousse (quelques essais) si besoin est, puis balles mini-tennis.

Cercare di palleggiare il più lungo possibile con un compagno

Esercizio

L'allievo A gioca con l'allievo B cercando di eseguire il maggior numero di scambi possibilmente in diagonale (dalla zona 1 alla zona 2 o dalla zona 3 alla zona 4) iniziare l'esercizio, se c'è la necessità, con delle palle di spugna; passare poi alle palline da mini tennis.



Matériel à prévoir

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



RITMO METRONOMO



SCAMBIO

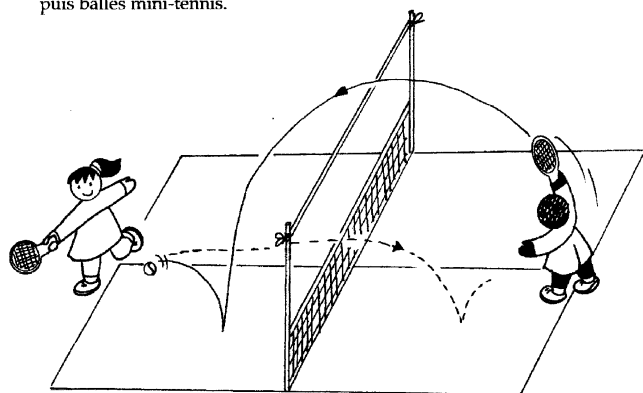
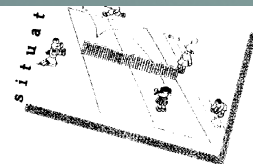


↳ Compétences à acquérir

Enchaîner plusieurs frappes après rebond

↳ Exercice

- Fixer le filet à 0,60m et prolonger les poteaux pour y fixer un élastique ou un fil à 1,60m ou 1,70m.
- Effectuer des échanges en alternant une trajectoire entre le filet et l'élastique, et une trajectoire au-dessus de l'élastique.
- Comptabiliser les échanges.
- Débuter l'exercice avec balles mousse (quelques essais) si besoin est, puis balles mini-tennis.



↳ Matériel à prévoir

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



Esercizio

Fissare la rete a 60 cm da terra, allungare i pali per fissare un elastico o un filo a 1,60 m 1.70 m da terra. Effettuare degli scambi alternando la traiettoria della palla tra la rete e l'elastico, sopra l'elastico. Contare gli scambi. Iniziare l'esercizio, se necessario, con palline di spugna, poi con palle da mini tennis.

RITMO METRONOMO



SCAMBIO



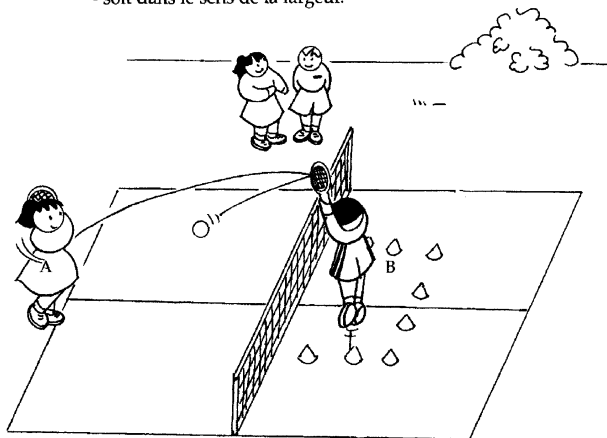
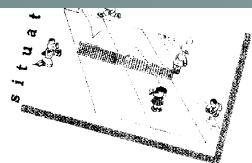
↳ Compétences à acquérir

Enchaîner plusieurs frappes

- Après rebond
- Sans rebond

↳ Exercice

- L'enfant A doit envoyer la balle dans la "maison" de B.
- B doit renvoyer la balle à A en essayant de faire le plus d'échanges possible.
- A frappe la balle après rebond, alors que B frappe la balle sans rebond.
- La "maison" du volleyeur doit être adaptée :
 - soit dans le sens de la profondeur
 - soit dans le sens de la largeur.



↳ Matériel à prévoir

En fonction du niveau

- Ballon paille, balles mousse, balles mini-tennis
- Raquettes n°1, n°2
- Plots, lignes de délimitation...



Cercare di palleggiare il più a lungo possibile con o senza rimbalzo.

Esercizio

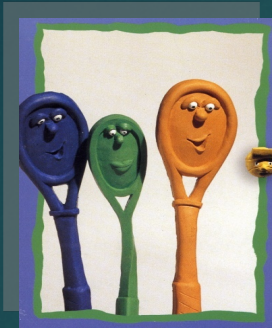
L'allievo A deve inviare la palla dentro "la casa" di B. B deve inviare la palla ad A cercando di fare il maggior numero di scambi possibili.

A colpisce la palla dopo il rimbalzo, mentre B la colpisce senza rimbalzo.

La "casa" del giocatore deve essere adattata: sia nel senso della profondità.

Sia nel senso della larghezza.

RITMO METRONOMO

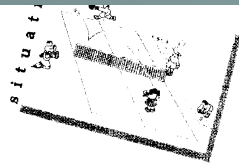


SCAMBIO



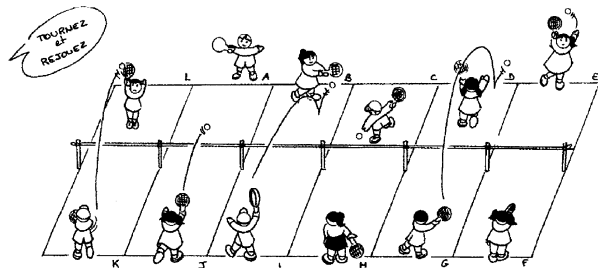
↳ Compétences à acquérir

Réaliser des actions plus complexes...
Changer de jeu, de partenaires,
d'adversaires



↳ Exercice

...Ensuite, tous les joueurs se décalent d'un terrain et jouent donc avec ou contre un nouveau partenaire.

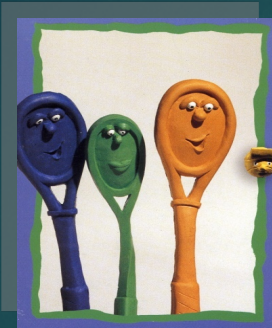


Realizzare delle azioni più complesse
Cambiare il gioco, il compagno, l'avversario.

Esercizio

tutti i giocatori palleggiano con il compagno davanti al comando del maestro scalano di un campo e giocano con un nuovo compagno.

RITMO METRONOMO



SCAMBIO



MISE EN JEU

SITUATION
RÉFÉRENCE
NUMERO 3

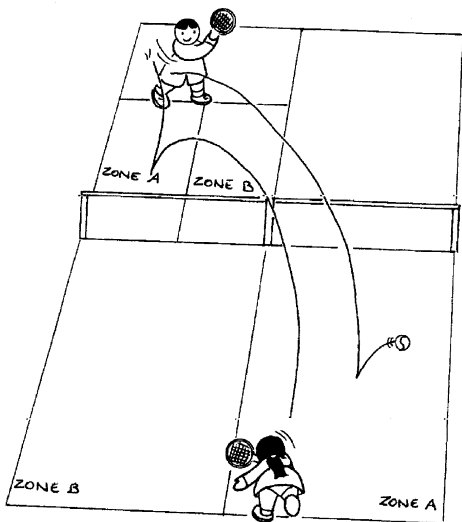
↳ Exercice

Opposition entre 1 serveur et 1 relanceur

Rôle du serveur : servir 10 balles en visant alternativement la zone 1 et la zone 2.

Rôle du relanceur : quand la balle tombe dans la zone 1, renvoyer dans la zone 3, quand la balle tombe dans la zone 2, renvoyer en 4.

Critère de réussite : réalisation de l'exercice



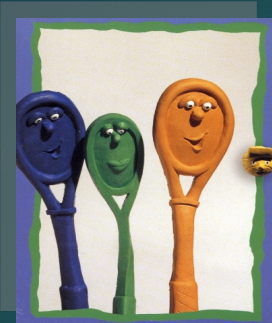
Esercizio

Opposizione tra un servitore e un rilanciatore.

Ruolo del servitore: servire dieci palle colpendo alternativamente la zona A e la zona B.

Ruolo del rilanciatore: quando la palla cade nella zona A deve rinviarla nella zona A, quando la palla cada nella zona B deve rinviarla nella zona b.

RITMO METRONOMO



SCAMBIO



↳ Compétences à acquérir

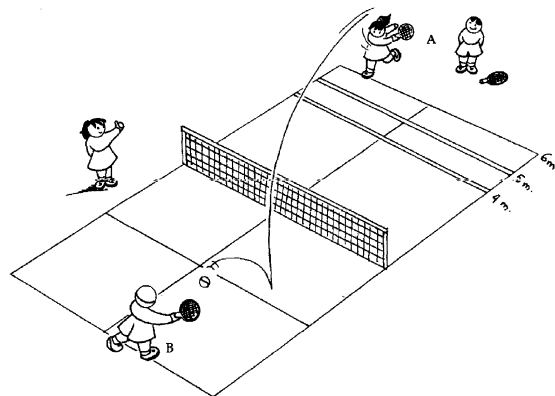
Réaliser des services en variant la direction

↳ Exercice

Service / Retour

- A sert alternativement à droite et à gauche, dans le carré de service opposé. Il sert 2 balles à 4m, 2 balles à 5m et 2 balles à 6m.
- B essaie de retourner la balle dans le terrain adverse.

Balles mousse (quelques essais), puis balles mini-tennis.



↳ Matériel à prévoir

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



Esercizio

Servizio / ritorno

A serve alternativamente a dx e sx nel rettangolo di servizio opposto. Egli serve 2 palle a 4 m dalla rete, 2 palle a 5 m, 2 palle a 6 m.

B cerca di rimandare la palla nel campo avversario.

RITMO METRONOMO