



## ALLENAMENTO TENNIS PER BAMBINI (6-8 ANNI)

Livello: Principiante - Intermedio

Durata: 45 minuti

### 1. Per cominciare

- aprire e chiudere le mani (x 5)
- movimento dx sx testa (x 5)
- movimento circolatorio delle braccia (x 5 volte a dx e 5 a sx)
- rotazione del polso (in contemporanea x 5 volte)
- giro testa verso braccio che viene alzato, verso lato (x 5 volte dx e sx)
- movimento del braccio apro e chiudo dal gomito (x 5 dx e sx)
- alzare e abbassare braccio e gamba opposti (x 5 per lato)

### 2. Riscaldamento

- Corsa leggera: 2 giri di campo
- Giochi di riscaldamento:
  - “Strega comanda color” (con corse e scatti)
  - Slalom tra i coni (5-6 coni in fila)

### 3. Tecnica base

Esercizio 1: Controllo palla con la racchetta

- Far rimbalzare la palla su e giù dalla racchetta (10-20 tocchi)
- Lanciare la palla con la racchetta (10-20 volte)

Esercizio 2: Colpi fondamentali

- Dritto: lanciata da un compagno o dal coach
- Rovescio: posizione base e colpo controllato (usare palle leggere tipo “red” o “orange”)

Esercizio 3: Minigiochi con rete bassa

- Palleggi oltre la rete mini, 1 contro 1

### 4. Gioco e coordinazione

- Gioco “Tennis bowling”: colpire bottiglie/coni con la palla
- Gara di equilibrio: camminare con la palla sulla racchetta



## **5. Stretching finale**

- Seduto con allungamento su entrambe le gambe
- Seduto con allungamento sulle gambe con una gamba piegata
- Da in piedi, piegato in avanti
- Da in piedi, piegato verso la gamba destra
- Da in piedi, piegato verso la gamba sinistra
- Respirazione finale: in piedi, 3 respiri profondi