Corso Monitrice/ monitori Tennis J+S-Giovani (Formazione di base)

Diario dell'apprendimento

Con le informazioni è come con le palline da tennis ...

...se ne lanci dieci a qualcuno, ne farà cadere nove..

Ricordiamo...

10 % di quello che leggiamo

20 % di quello che ascoltiamo

30 % di quello che vediamo

70 % di quello che vediamo e ascoltiamo

80 % di quello che diciamo

90 % di quello che facciamo

Chi è, sa, sa fare, fa... cosa?

Chi è, può, sa, fa... cosa?

Suona uno strumento	Vive in un altro Cantone	Ha il compleanno in novembre	Sa stare in appoggio rovesciato sulle mani
Pratica con regolarità almeno due sport	È stato di recente dal parrucchiere	Parla almeno tre lingue	Ha due fratelli o sorelle
È monitore anche in un'altra disciplina sportiva G+S	È arrivato in treno	Ascolta volentieri musica	Legge volentieri
Indossa quasi solo jeans	È il più vecchio	Sa ballare il valzer	Porta lenti a contatto
È il o la più giovane	Sa una poesia	Ha due animali in casa	È più alto di 1.70 m
Sa cantare una canzone	Dipinge volentieri	Pratica uno sport all'aperto	Non beve volentieri birra
Non è più alto di	est miex classé que R5	Donne déjà des cours	Étais déjà une fois à Macolin
1.70 m	È classificato meglio di R5	Insegna già tennis in un club	È già stato a Macolin

Colloqui di qualifica

1. La mia valutazione (a inizio corso)

	☺	😐	☹
Le mie esperienze d'insegnamento			
Il mio tennis			
Le mie conoscenze teoriche sul tennis			
Come mi rapporto agli altri (avversari, allievi ...)			
Il mio approccio interiore (fiducia in me stesso, motivazione, impegno, organizzazione personale ...)			

2. Autovalutazione e valutazione degli altri (durante il corso)
(Discussione con l'esperto riguardo a benessere, valutazione a inizio corso, obiettivi, esperienze di scoperta, difficoltà, impegno, feedback sulla prova pratica...)

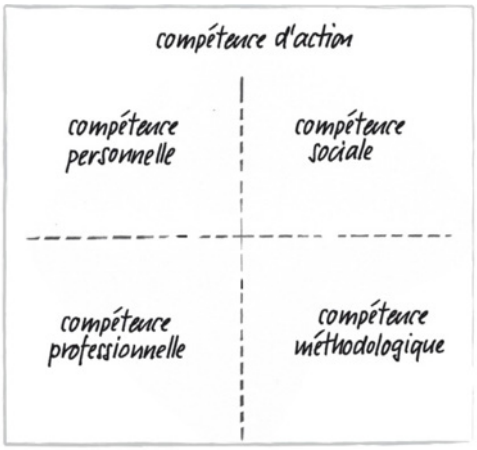
3. Valutazione da parte di altri (a fine corso)
(feedback da parte degli esperti sulla valutazione a inizio corso e durante il corso, qualifica/note, altri passi della formazione ...)

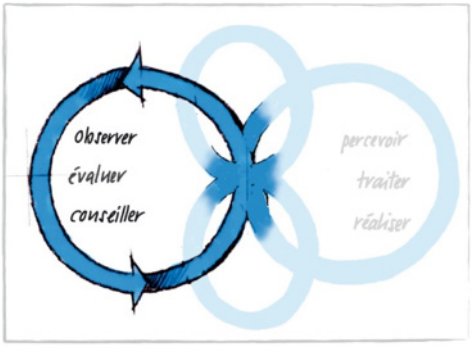
Indice

6 La personalità del monitore
7 Capire il tennis
12 Esercizi (da soli / traiettorie / a coppie)
13 I tre concetti
14 Il concetto pedagogico
15 Il concetto metodologico
16 3 Livelli di insegnamento e di apprendimento
17 Il concetto della motricità sportiva
18 Lanciare – distribuire – giocare – bersagli
19 Bambini e giovani
20 Esercizi per la situazione «ambedue a fondo campo»
21 GAG
22 Struttura della lezione GAG – 60 minuti
23 Punti chiave della lezione
24 Strumenti di pianificazione / strumenti di formazione
25 Esercizi per le situazioni «servizio /risposta»
26 Forme di organizzazione Semplificare o rendere più difficile
27 Ausili didattici
28 Esercizi per la situazione «attacco»
29 Analisi del gioco – Correzione degli errori
30 Insegnare ai giovani
31 Punti importanti per la tecnica
32 Esami
35 Preparazione degli esercizi
36 Esercizi con bambini / giovani
39 Note
40 Forme di gioco (singolare e doppio)
41 Uno sguardo su Gioventù+Sport
43 La struttura della formazione

In diesem Dokument wird der Einfachheit halber bei der Bezeichnung von Personen und Funktionen jeweils die männliche Form verwendet. Die weibliche Form ist selbstverständlich immer mit eingeschlossen.

La personalità del monitore





Capire il tennis

Durata: 5'

Per capire meglio il tennis esaminiamo diversi punti. Non parliamo di principianti o di avanzati, ma solo di tennis, sempre considerando le regole del gioco e le condizioni quadro. Le conoscenze acquisite in tal modo ci aiutano a proporre una lezione efficace da proporre con i bambini e i giovani. Anche bambini e giovani devono imparare a capire il tennis e allo scopo si può utilizzare un sistema analogo a quello del corso monitori. Naturalmente in questo caso le conoscenze vanno trasmesse passo dopo passo.

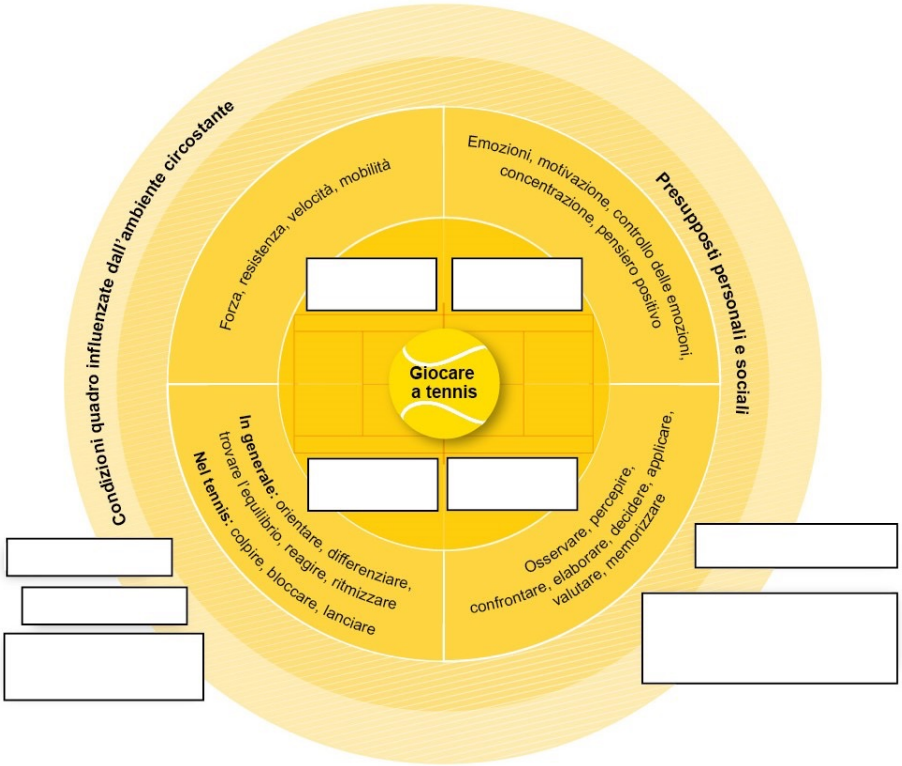
1. Tennis è un gioco. Quali sono i «mov(im)enti» per praticarlo?

Durata: 10'

Gioca una partitella sul campo piccolo con un altor partecipante al corso monitori e poi annotate i mov(im)enti» che vi spingono!

2. Presupposti personali – di quali competenze ho bisogno?

Durata: 5'



3. Competenza psico-tattica

Durata: 50'

Gioca a punti con un compagno di corso su metà del campo da doppio. Quali cinque situazioni di base si presentano continuamente? Annotale.

Gioca con un compagno di corso palle lunghe, dalla linea di fondo!
Poi disegna la traiettoria della palla fra i due punti di impatto.

Ci sono infinite possibilità di colpire la palla. Noi distinguiamo tre categorie. Disegnale!

È possibile giocare, il servizio verso il basso? Rispondi indicandone i motivi!

Rosso – Giallo – Verde: questo principio di gioco è di centrale importanza nell'insegnamento del tennis e aiuta bambini e giovani a capire meglio il tennis e a giocare meglio. Esso funge da base per l'insegnamento della tattica nel tennis.

Situazioni rosse:

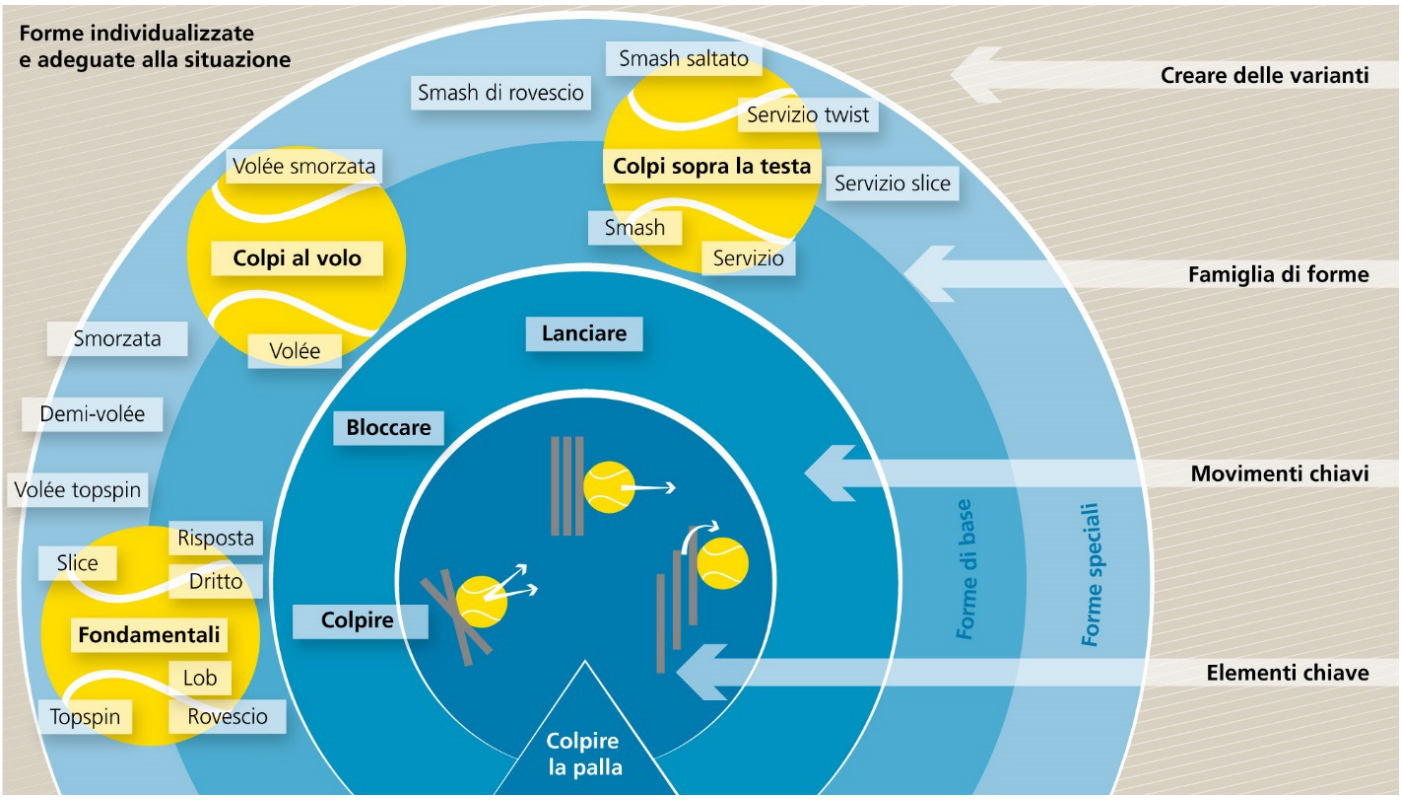
Situazioni gialle:

Situazioni verdi:

4. Competenza coordinativa – la competenza tecnica

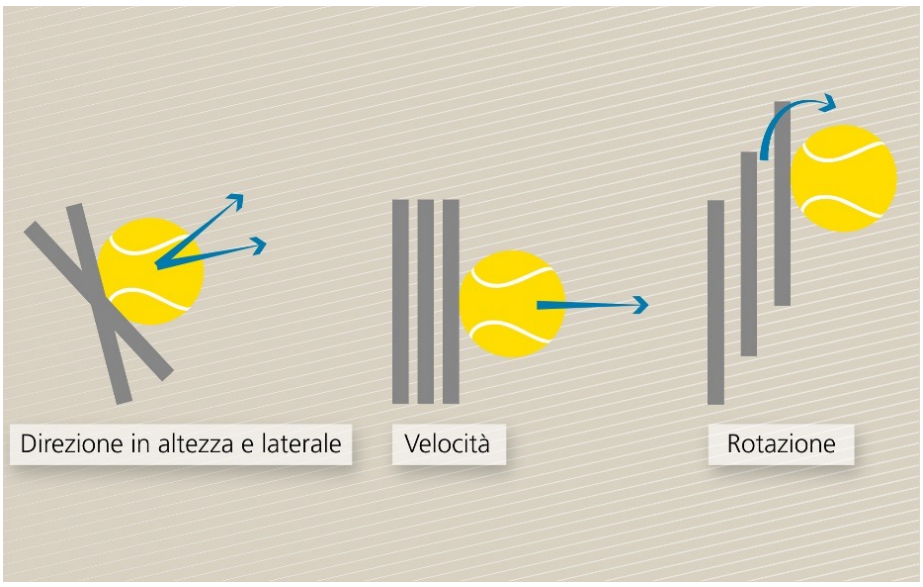
Durata: 20'

Gioca con il compagno palle lunghe e tieni sempre a mente gli elementi tecnici quali rappresentati nello schema.



Il punto centrale è **colpire la pallina.**

Elementi chiave:
sono costituiti dalle tre possibilità che il giocatore ha di influenzare direzione, velocità e rotazione della palla.



Movimenti chiave:
con la racchetta posso oscillare (nei fondamentali), bloccare (nei colpi al volo) e lanciare (nei colpi sopra la testa).

Capacità coordinative
Indica le cinque capacità coordinative proponendo un esempio di ognuna:

D	esempio
O	esempio
R	esempio
R	esempio
E	esempio

5. Sostanza emotiva

Durata: 10'

Gioca con un compagno di corso una partita in campo piccolo. Chi vince? Come ti senti quando vinci o quando perdi? Come ti comporti con queste situazioni?

6. Sostanza condizionata

Durata: 5'

Indica i quattro fattori classici della condizione proponendo un esempio di ognuno

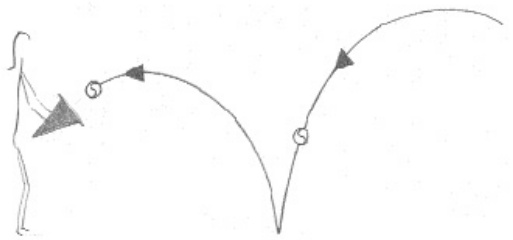
M	esempio
R	esempio
V	esempio
F	esempio

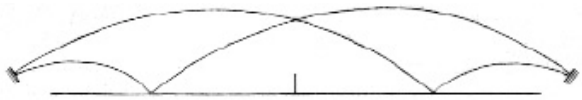
7. Riassunto

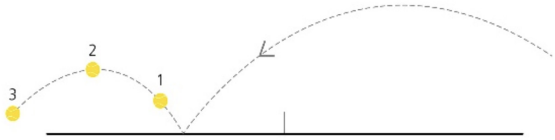
Durata: 15'

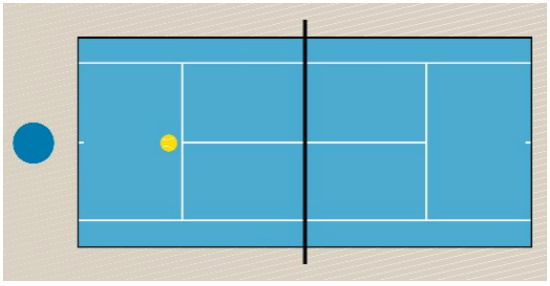
Competenza tattica	Competenza coordinativa
Competenza coordinativa	Competenza fisica (condizione)

Esercizi (da soli / traiettorie / a coppie)

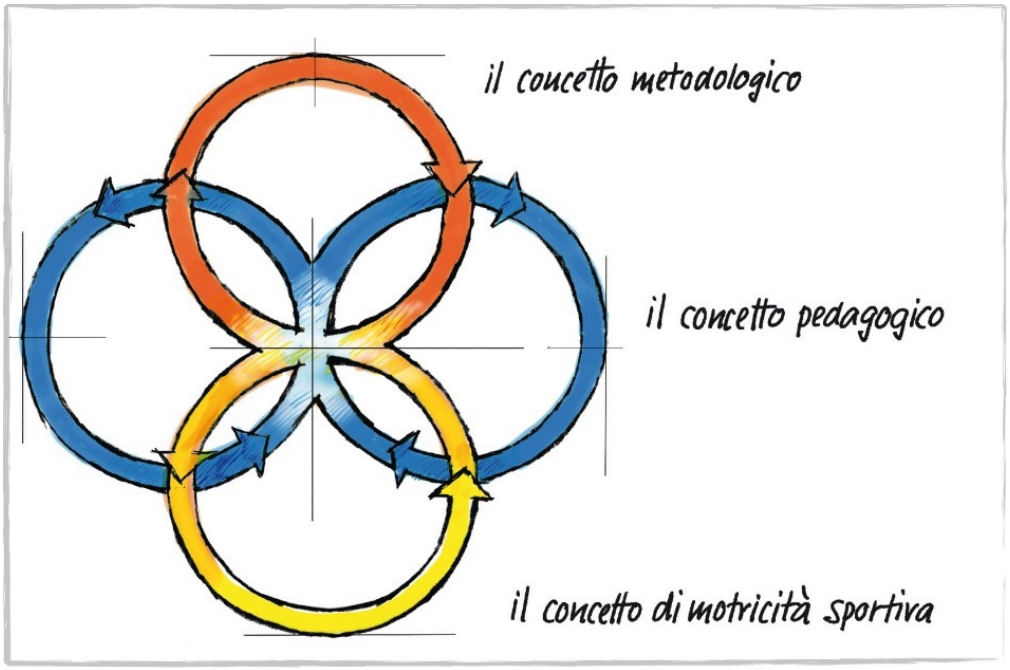




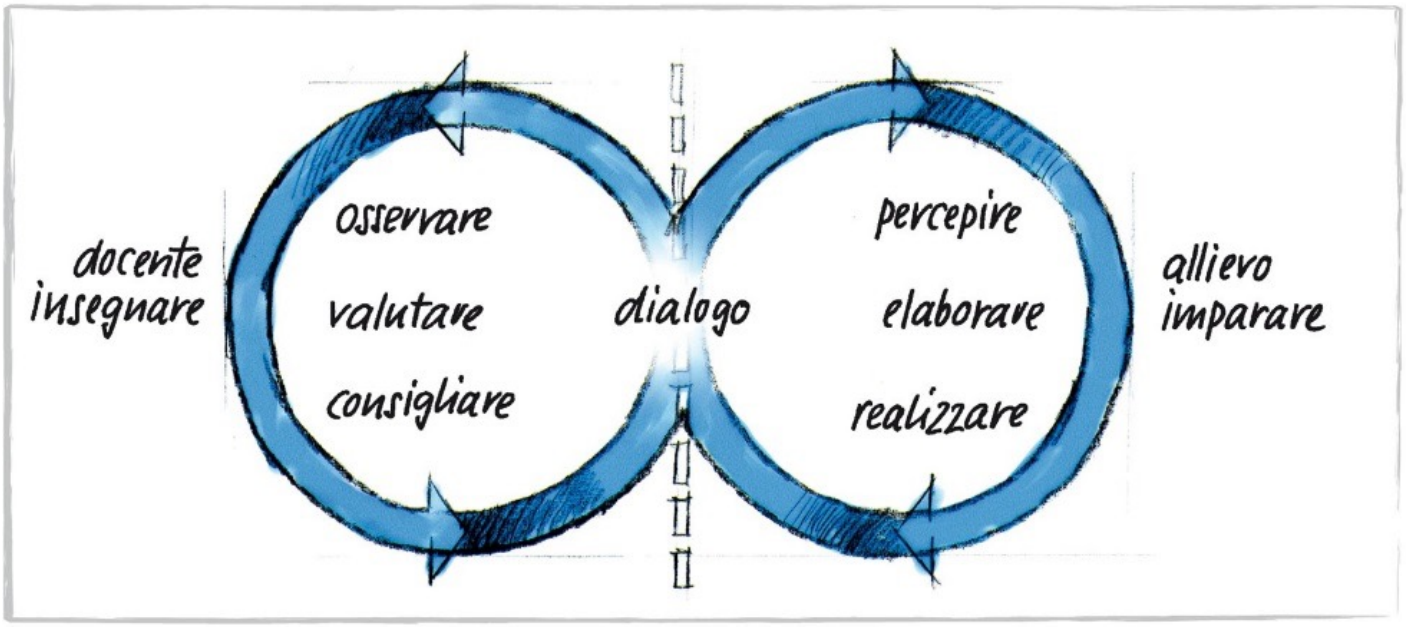




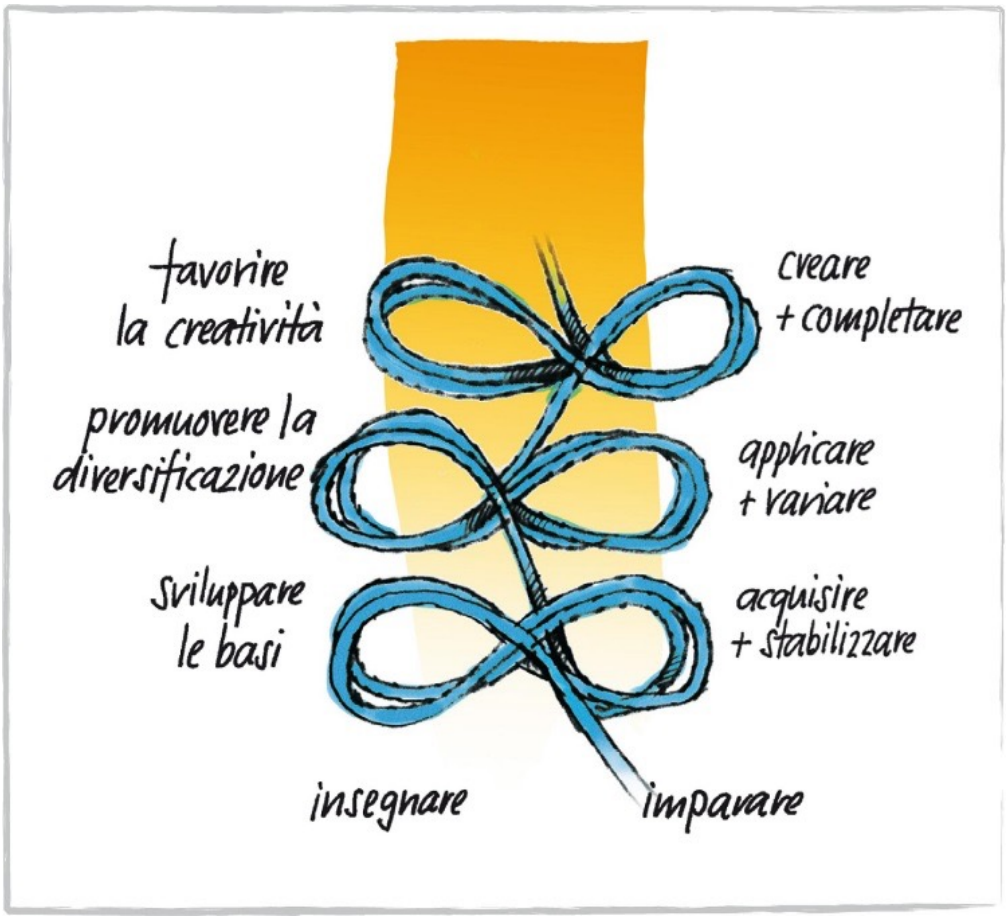
I tre concetti



Il concetto pedagogico



Il concetto metodologico



3 Livelli di insegnamento e di apprendimento

Creare – favorire la creatività

È il giocatore che decide come reagire alla situazione che gli si presenta. L'obiettivo è eseguire il colpo più efficace possibile. Ci si allena in condizioni rese più difficili.

Applicare – consentire la variazione

Utilizzare il colpo o la situazione appresi considerando gli elementi chiave, le esperienze del contrario e le condizioni di apprendimento sempre nuove proposte.

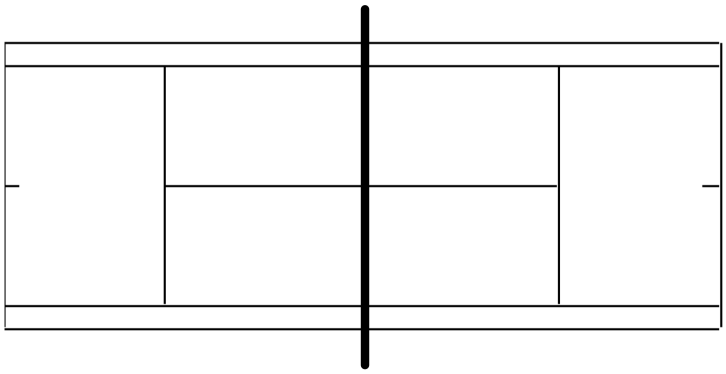
Acquisire – creare i presupposti

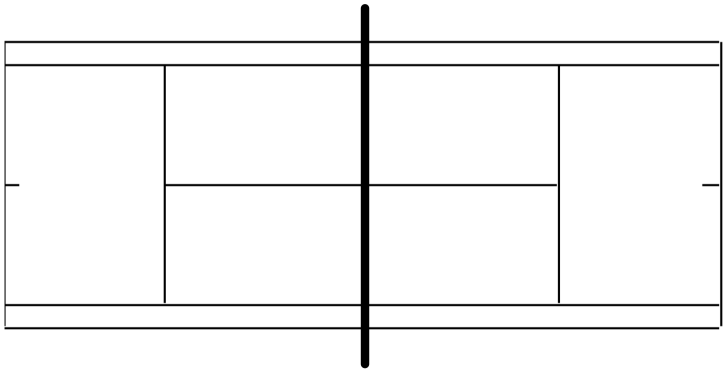
Accumulare esperienze motorie, scoprire i movimenti chiave, giocare più volte lo stesso colpo o la stessa situazione (in condizioni facilitate).

Il concetto della motricità sportiva

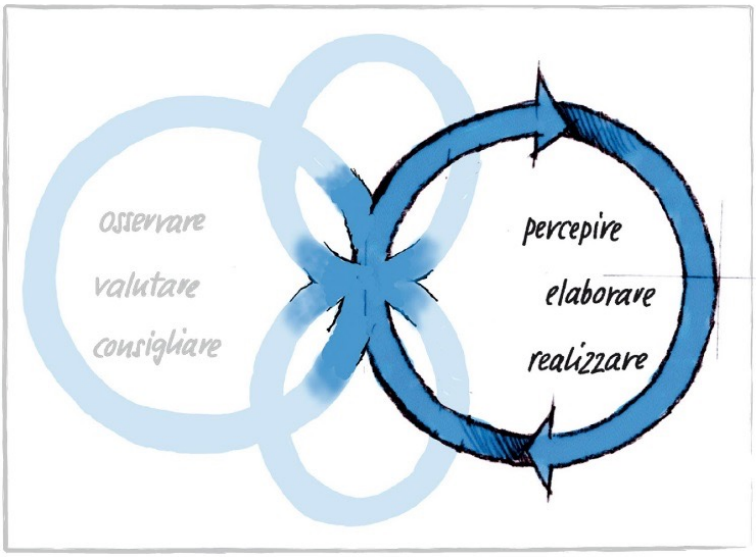
	physis	psiche
energia	riserve condizionali	riserve emozionali
gestione	capacità coordinative	capacità tattico-mentali

Lanciare – distribuire – giocare – bersagli

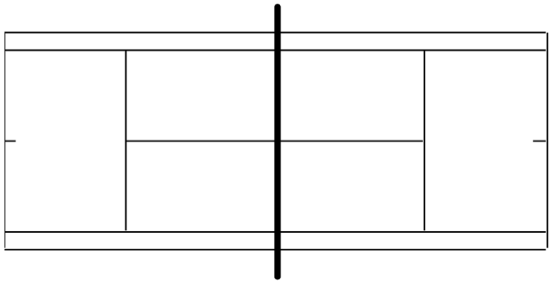


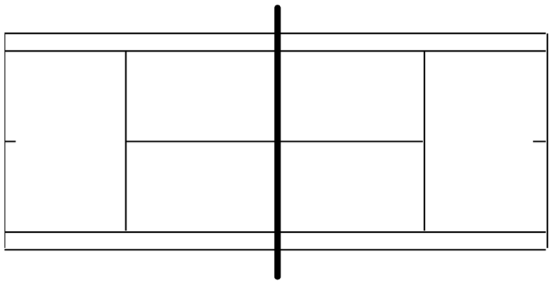


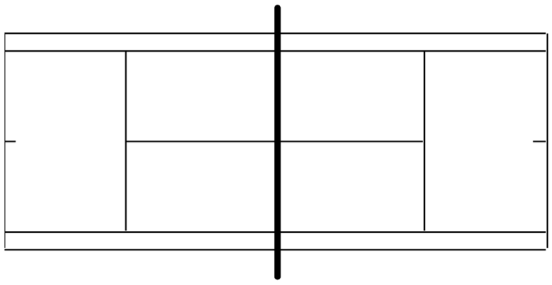
Bambini e giovani

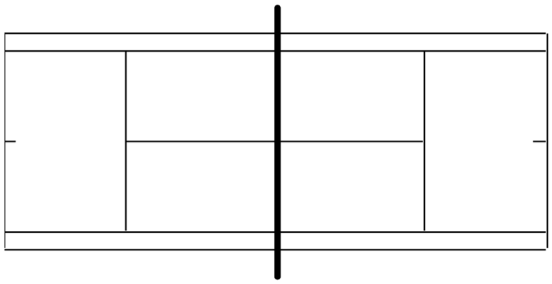


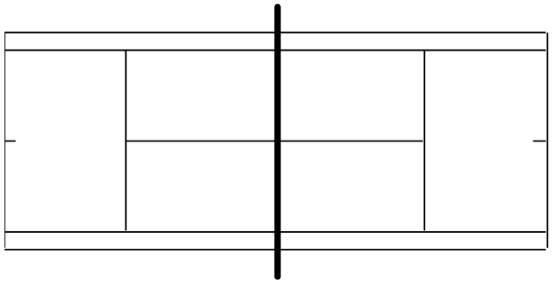
Esercizi per la situazione «ambedue a fondo campo»



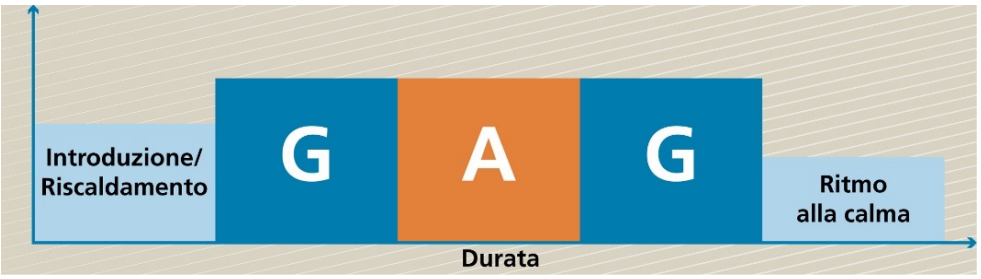


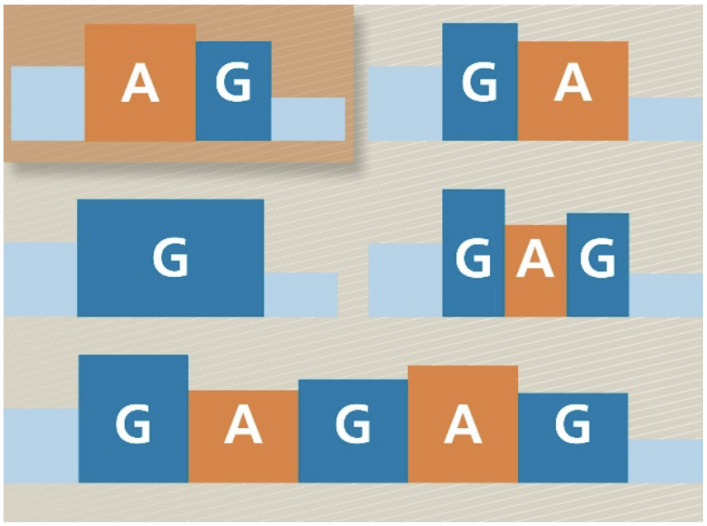






GAG





Tipo di lezione ⟶

GAG con i principianti

La pratica quotidiana con i principianti mostra che spesso dalla seconda parte G di una lezione si possono trarre spunti per la parte A di quella successiva.
Si può quindi avere una struttura tipo

- Introduzione
- Parte A
- Parte G
- Ritorno alla calma

Struttura della lezione GAG – 60 minuti

5' Introduzione

Attività fisica, catturare l'attenzione del bambino,
→ momento ludico

5' Riscaldamento

Sentire la racchetta e la pallina
→ ottimale con le cinque situazioni di base e/o con esercizi per la concentrazione
(serie di colpi senza errori, colpi a bersaglio, etc.)

25' Parte A

Lavoro a ritmo intenso sull'obiettivo (o gli obiettivi) della lezione, usando diverse forme di organizzazione
→ lavorare con materiale
→ correggere
→ attenzione all'intensità!
→ situazioni di gioco

20' Parte G

Giocare a punti per verificare se si è raggiunto l'obiettivo dell'apprendimento
→ iniziare con il servizio
→ situazioni di gioco

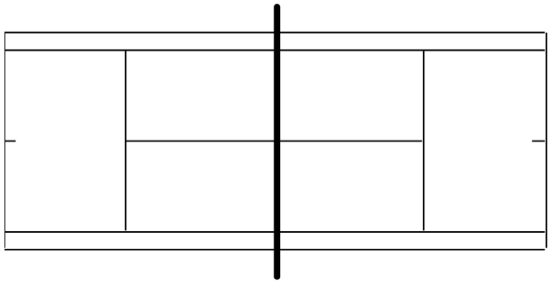
5' Ritorno alla calma

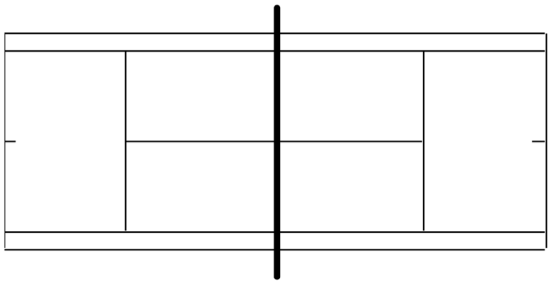
Raccogliere le palline, ev. cool down, riassunto della lezione, accenno alla lezione successiva.

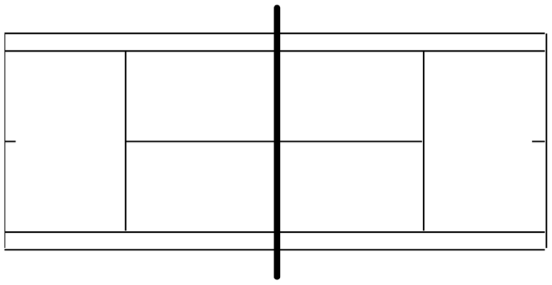
Punti chiave della lezione

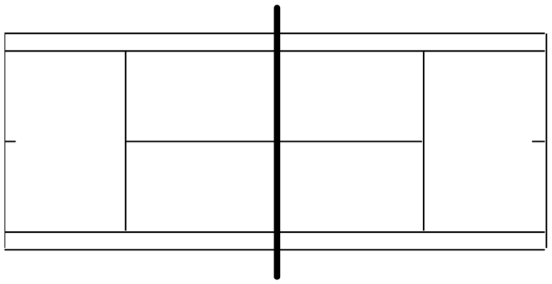
Strumenti di pianificazione / strumenti di formazione

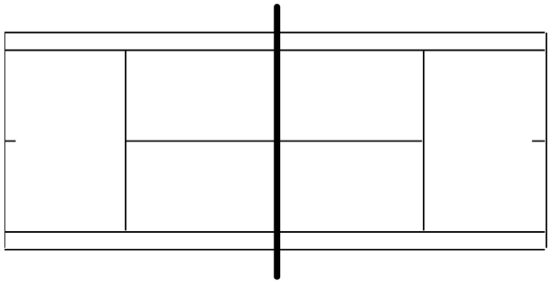
Esercizi per le situazioni «servizio /risposta»





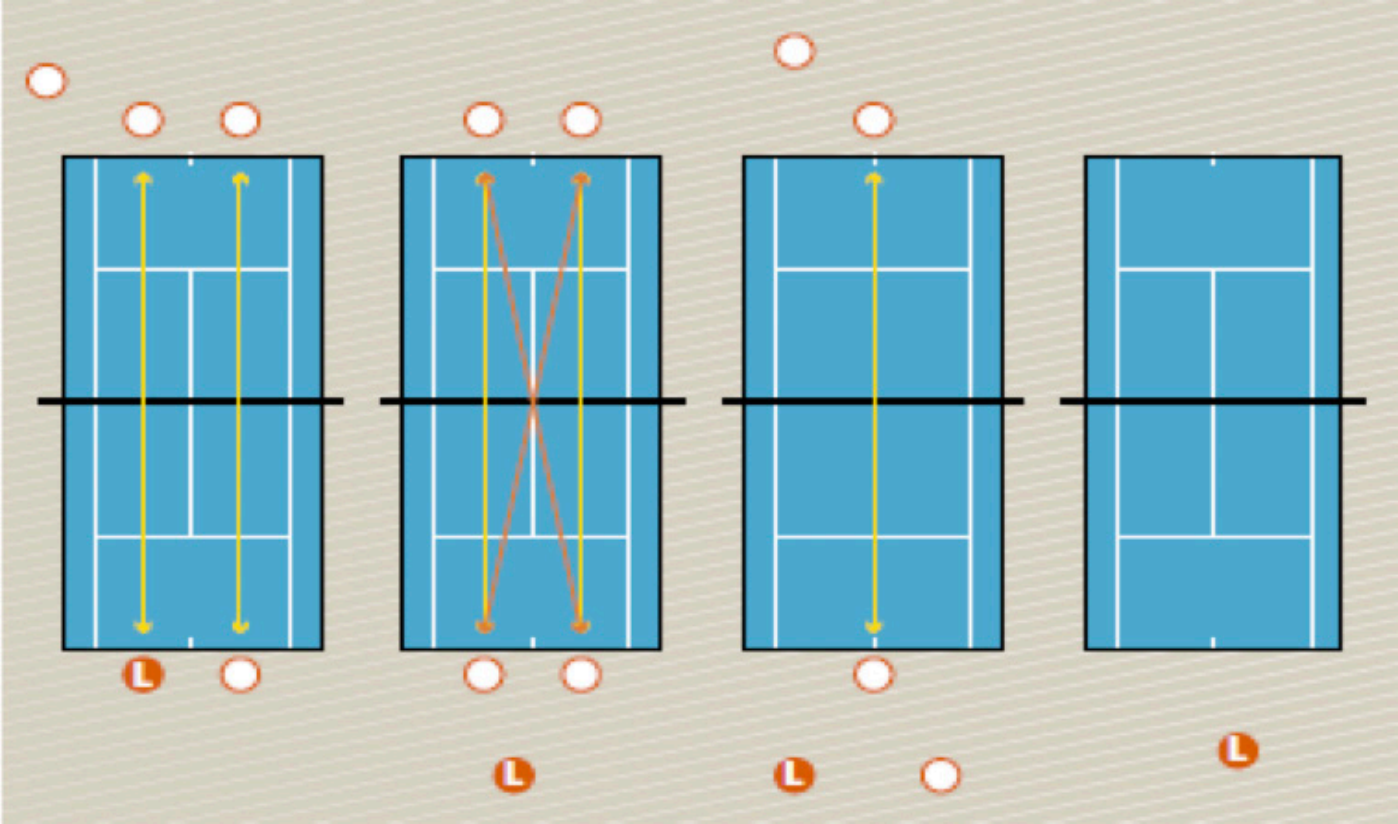






Forme di organizzazione
Semplificare o rendere più difficile

Fascicolo «Tennis - Capire ed insegnare» > p. 40 e 43



Adattamenti ...
1. ... riguardo allo spazio
2. ... delle regole
3. ... del materiale
4. ... nella distribuzione della palla

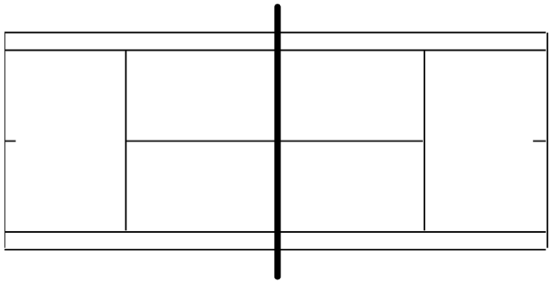
Ausili didattici

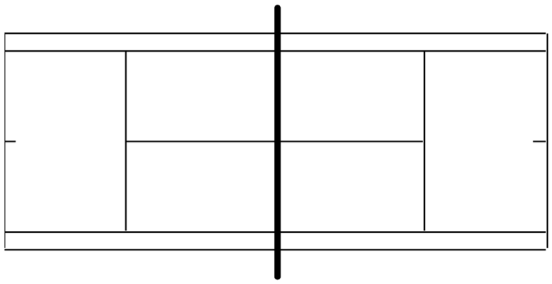
Pagine web

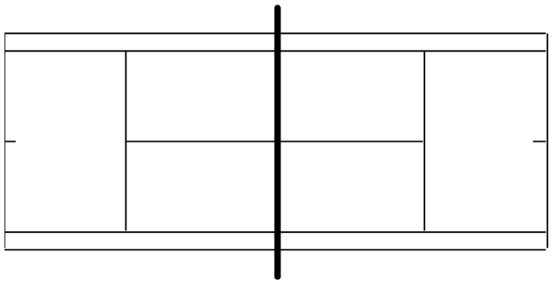
App

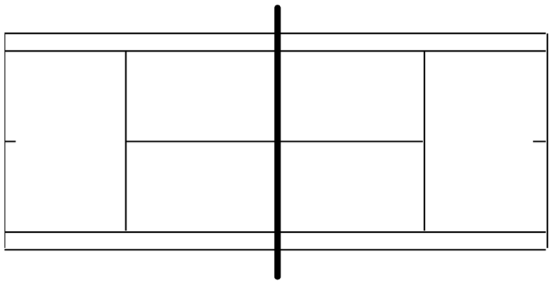
Video

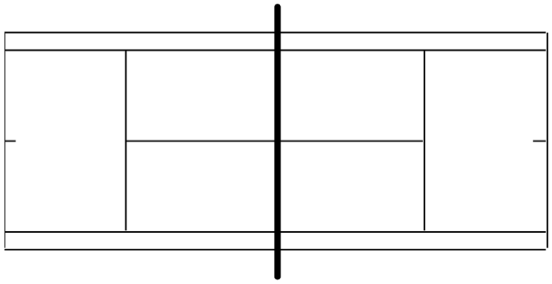
Esercizi per la situazione «attacco»











Analisi del gioco – Correzione degli errori

Torneo: ..... Data: .....

Giocatore: ..... Allenatore: .....

Avversario: ..... Risultato: .....

		→ Osservare	→ Valutare e consigliare
Tecnica (elementi chiave e movimenti chiave) Tattica (concetto di gioco)	Servizio (1° e 2°)		
	Risposta al servizio avversario (sul 1° e sul 2°, di dritto e rovescio)		
	Entrambi a fondo campo (dr e rov)		
	Attaccare o giocare a rete (dr e rov)		
	L'avversario attacca o è già a rete (dr e rov)		
Aspetti mentali	Atteggiamento Postura Litigare Reclamare Rituali Big Points		
Condizione	Punti forti Debolezze Lavoro di gambe		
Aspetti sociali/ Ambiente	Dipendenza dai genitori o dall'allenatore? Correttezza		

Insegnare ai giovani

Le mie osservazioni

Le mie conclusioni

Punti importanti per la tecnica

Principianti, campo ridotto e normale		
Competenza coordinativa/Tecnica - Punti importanti	Servizio (1° e 2°)	Posizione di partenza leggermente latera
		Lancio della palla stabile e calm
		Se possibile impugnatura «Shakehand
		Movimento limitato di lanci
	Risposta al servizio (1° e 2°)	Posizione di attesa neutrale e rilassat
		Se il servizio è veloce «bloccare
		Se il servizio è lento - «colpire con slancio
		Dopo la risposta coprire il camp
	Entrambi i giocatori a fondo campo (dr. + rov.)	Posizione di attesa neutrale e rilassat
		Impugnatura «Shakehand», ev. Modificat
		Ampiezza preparazione da ridotta a med
		Movimento semplice
		«lasciar andare» la racchetta
		Lavoro di gambe verso palla e centro camp
		Ritmo adattato
		Punto d'impatto (spesso) sul numero
		Ridurre forza al minimo (anche impugnatura
	Attaccare o giocare a rete (dr. e rov.)	Posizione di attesa neutrale e rilassat
		Sostenere la racchetta con l'altra man
		Se possibile impugnatura «Shakehand
		«bloccare»
	Avversario attacca o è a rete (dr. e rov.)	Superarlo con un colpo lento - direzion
		Superficie della racchetta aperta per il lo
		Guardare la palla e non solo l'avversar

Esami

Teoria delle competenze tecniche: esame orale

Procedura
Il materiale d'esame comprende gli argomenti trattati durante la settimana di corso. L'esame viene condotto in gruppi di 3-4 partecipanti per 20-30 minuti. L'istruttore del corso/insegnante di classe pone a ciascun candidato due-tre domande.

Valutazione
3 domande per candidato
4 punti per domanda
Massimo = 12 punti

Viene redatto un protocollo d'esame.

Valutazione
11-12 punti = voto 4
9-10 punti = punteggio 3
6-8 punti = voto 2
3-5 punti = voto 1

In caso di voto 1 nella sezione teorica, questa deve essere ripetuta nel corso leader successivo per essere superata.

Speciale
Si dovrebbe svolgere una discussione di gruppo e gli altri partecipanti dovrebbero poter fare delle aggiunte. Il manuale Y+S sul tennis o altri documenti non possono essere utilizzati per l'esame. L'esame non può essere ripetuto nello stesso corso. Le domande d'esame sono disponibili presso l'istruttore e devono essere consegnate ai partecipanti all'inizio del corso.

Esame Orale in piccoli gruppi; alcune possibili domande

1. Spiega il concetto pedagogico! Che cosa troviamo al centro dello stesso?
2. Descrivi a grandi linee le fasi della crescita. Qual è l'età migliore per l'apprendimento? Quali sono le conseguenze per l'insegnamento?
3. Spiega il concetto metodologico con i tre livelli, di apprendimento e di insegnamento!
4. I giocatori esperti possono trovarsi al livello dell'acquisizione? Motiva la risposta.
5. Come è strutturato il concetto tecnico? Spiega le correlazioni fra i tre elementi chiave e i tre movimenti chiave.
6. Interpreta diversi punti di impatto per i fondamentali.
7. Come si può definire una tecnica ottimale e da che cosa dipende? Cita le cinque capacità coordinative.
8. Descrivi il principio tattico di gioco «rosso – giallo – verde» per i principianti.
9. Qual è lo scopo principale dell'insegnamento con i principianti?
10. Spiega la struttura del tennis e le cinque situazioni di base del gioco.
11. Spiega il metodo G A G e confrontalo con le tue esperienze in campo tennistico.
12. Che cosa si deve considerare prima durante e dopo una lezione di tennis? Quali sono i punti principali?
13. Cita diverse forme di organizzazione per la lezione di gruppo con i principianti e valutale! indica ausili per la lezione e come usarli.
14. Come procedi per correggere?
15. Perché anche i principianti dovrebbero giocare il doppio?
16. Perché di tanto in tanto si dovrebbe giocare con l'altra mano o con tutte e due le mani?
17. L'invio della palla è molto importante. Di cosa si deve tener conto se si vuole farlo correttamente?
18. Quali sono i presupposti minimi per svolgere un corso G+S previsti nelle direttive per la formazione dei giovani? Quali compiti deve assumere il coach G+S in un club?

Competenza metodologica: esercizio didattico

Procedura
I partecipanti preparano una lezione con un «tuning in - GAG - fade out» di 60 minuti. Almeno 20-30 minuti dei 60 minuti dovrebbero essere mostrati il giorno dell'esame. L'argomento e l'obiettivo sono annunciati dal responsabile del corso e/o dall'insegnante di classe. Il programma di formazione è la base. Quando possibile, la lezione si svolge con giocatori «veri» di livello «principiante».

Valutazione
- Competenza metodica
- Competenza professionale
- Competenza sociale
- Autocompetenza

Valutazione
Grado 1-4

Nota	In parole	Osservazioni supplementari
4	eccellente	Impeccabile, impeccabile sotto ogni aspetto, „...difficilmente può essere superato".
3	buono	Una buona lezione, alcune carenze visibili, ma l'obiettivo di apprendimento è stato raggiunto al 100%.
2	sufficiente	Una lezione sufficiente, Carenze e malintesi evidenti, Obiettivo di apprendimento raggiunto solo in parte.
1	insufficiente	Prestazioni insufficienti nella preparazione e/o nell'esecuzione, carenze maggiori visibili, Obiettivo di apprendimento tutt'altro che raggiunto, Pensiero errato.

In caso di voto 1 nell'area dell'insegnamento, questo deve essere ripetuto nel corso leader successivo per essere superato.

Speciale
L'esame non può essere ripetuto nello stesso corso. L'insegnante di classe discute (discorso didattico) la lezione con i giocatori da soli (discorso individuale) e riassume i punti più importanti davanti all'intero gruppo alla fine di tutte le lezioni.

Preparazione degli esercizi

Du programme de formation tennis

	Débutants		
	Débutants 1	Débutants 2	R9
«Je sers»	… je peux commencer le point avec un «petit service». ➜ Au-dessus de la tête ➜ Singe et panthère (service)	… je peux placer un service plus fort. ➜ Archer ➜ Joueur de handball (service) ➜ Lanceur de javelot	… je peux placer le 1er service long. ➜ Avec élan … je peux placer le 2e service (slice). ➜ Effet latéral ➜ Serveur
«Je retourne le service»	… je peux retourner la balle et me replacer. ➜ Singe et panthère (retour)	… je peux placer mon retour avec mon coup fort. ➜ Joueur de handball (retour)	… je peux placer mon retour en coup droit et en revers.
«Nous jouons les deux au fond du court» («Je me sors d'une situation de jeu difficile»)	… je peux échanger des balles avec un partenaire. ➜ A toi, à moi ➜ Phoque ➜ Agneau	… je peux jouer des balles bombées et me replacer. ➜ Montgolfière ➜ Souris	… je peux me donner du temps en jouant des balles bombées lorsque je suis dans une situation rouge. ➜ Dans le rouge
(«Je construis le point et prends l'initiative»)	… je peux échanger des balles avec un partenaire. ➜ Tic Tac ➜ Phoque ➜ Agneau ➜ Faucon	… je peux percevoir la qualité de mes points d'impact. ➜ En rythme ➜ Danseur … je peux placer mes balles (avec rotation avant) car j'ai suffisamment de temps. ➜ En avant ➜ Gymnaste	… je peux percevoir la trajectoire des balles et me placer en conséquence. ➜ Pronostics ➜ Artiste du fond du court … je peux utiliser mes coups forts car j'ai suffisamment de temps. ➜ Fort comme un roc ➜ Mur de tennis
«J'attaque» («J'enlève du temps et de l'espace à mon adversaire»)	… je peux jouer les balles courtes avant le 2e rebond. ➜ Hop hip	… je peux percevoir les balles courtes. ➜ Devineur de rebond ➜ Joueur d'échec … je peux monter au filet lors de balles courtes. ➜ Position au filet	… je peux percevoir la trajectoire des balles courtes. ➜ Décodeur de trajectoires ➜ Epéiste … je peux les rejouer avec précision (avec rotation avant). ➜ Contrôleur ➜ Gymnaste
(«Je joue au filet»)	… je peux jouer des volées sur des balles lentes. ➜ Chasseur ➜ Chat	… je peux placer des volées sur des balles lentes. ➜ Bouclier … je peux jouer des volées hautes. ➜ Mur	… je peux placer des volées ou finir le point sur des balles lentes. ➜ Buteur … je peux placer des volées hautes. ➜ Tour de contrôle
«Mon adversaire attaque»	… je peux jouer des balles au filet (avec sûreté) sur mon adversaire. … Je vois que mon adversaire attaque.	… je peux défendre en jouant une balle bombée lorsque mon adversaire attaque.	… je peux lober mon adversaire lorsqu'il monte au filet.

Esercizi con bambini / giovani

Chi: ..... Dove: ..... Quando: ..... Nota: .....

	Nota 1	Note 2	Nota 3	Nota 4	Nota	Osservazioni
Esibizione						
Impegno	Apatico indifferente	poco attivo riservato	generalmente interessato abbastanza impegnato	molto impegnato		
Sicurezza	insicuro inhibito	riservato, facilmente irritabile, altezzoso	abbastanza sicuro	Sicuro di sé, convincente		
Modo d'espressione	Incomprensibile di ampio respiro	poco evidente ancora contorto	chiaro abbastanza conciso	naturale comprensibile, alla mano		
Apparenza come monitore (personalità da monitore)	innoservato totalmente	osservato poco	condivisibile	adattato, esemplare		
Contenuto						
Scelta esercizi GEG	non condivisibile	discutibile	condivisibile	adattato ed equilibrato		
Adattamento degli esercizi ai giocatori	impalpabile	inadeguato	condivisibile	ottimale		
Correzioni E	sbagliati o trascurati	poco mirati	la maggior parte giuste	centrate e differenziate		
Presentazione della preparazione	inutilizzabile	lacunosa	adatta	riassuntiva accurata		
Organizzazione						
Organizzazione	innoservato totalmente	inadeguata	rispettata abbastanza bene	optimale et rationnelle		
Intensità	totalmente sottocarico o sovraccaricato	a sprazzi poca intensità	ponderata	Ottimale dosata equilibrato		
Gestione del tempo	innoservato totalmente	discutibile	condivisibile	adattata		

Osservazione

Competenza professionale pratica: Esame della tecnica

Svolgimento
I partecipanti eseguono gli esercizi proposti per l'esame

Valutazione
3 esercizi per candidato
4 possibili punti
Massimo possibile = 12 punti

Valutazion

12 punti	=	Nota tecnica 4
9-11 punti	=	Nota tecnica 3
5-8 punti	=	Nota tecnica 2
3-4 punti	=	Nota tecnica 1

Con la nota 1 nella prova pratica il corso monitori non è stato superato e deve essere ripetuto in ogni sua parte.

1. esercizio: invio della palla in un allenamento in colonne per principianti avanzati
Il candidato organizza un allenamento in colonne per due giocatori sul campo normale. Si posiziona fra linea di fondo e linea del servizio con il cesto e gioca le palle con regolarità, senza o con poca rotazione, eseguendo un minimo di 3 – 5 cicli.

Il candidato gioca in tutto sei palle per ogni giocatore; le prime due una sul dritto e una sul rovescio, la terza in modo che si a possibile un attacco, la quarta e la quinta per una volee a rete, la sesta per uno smash alto.

Si valutano tecnica dell'invio, ritmo, capacità di adeguarsi al giocatore, precisione del colpo.

Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4
Molti errori, troppa rotazione sui palloni passati, il movimento di passaggio è a scatti e non economico. È troppo difficile per i giocatori giocare le palle indietro.	Irregolare, i palloni ruotano spesso, il movimento di passaggio non è molto economico. Si adatta solo in parte ai giocatori, che quindi a volte hanno difficoltà a restituire i palloni.	Per lo più regolare, il movimento di passaggio è abbastanza fluido e i palloni non hanno quasi mai rotazione. Traiettoria rotonda e curva del passaggio, in modo che la maggior parte dei giocatori possa giocare bene i palloni.	Sicuro e regolare, la racchetta viene fatta oscillare verso la palla, con un movimento di passaggio armonioso. Traiettoria della consegna adattata e arrotondata individualmente.

2. esercizio: a coppie sul campo normale, giocare le 5 situazioni di gioco con i colpi adatti e con poca rotazione, a livello di principianti avanzati

Due candidati giocano insieme senza rotazione, lentamente a al livello di principianti avanzati, sul campo normale. Devono eseguire degli scambi in cui si verificano ripetutamente le cinque situazioni di gioco.

Si valutano: capacità di adattarsi alla situazione, esecuzione del movimento semplice ed economica, timing e ritmo, fantasia.

Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4
Molti errori, non adattati alla situazione, a scatti e con un ritmo sbagliato.	Irregolare, di solito ancora poco adattato alla situazione, spesso ancora povero di ritmo.	Per lo più regolare, abbastanza ben adattato alla situazione, spesso con un tempismo buono e sensato, ancora poco creativo.	Sicuri e regolari, adeguatamente adattati alla situazione, con un buon tempismo, creativi e sempre sorprendenti.

3. esercizio: a coppie sul campo normale, giocare le 5 situazioni di gioco con i colpi adatti e con rotazione, a livello di avanzati

Due candidati giocano insieme con rotazione, lentamente a al livello di avanzati, sul campo normale.
Mostrano degli scambi in cui si verificano ripetutamente le cinque situazioni di gioco.

Si valutano: capacità di adattarsi alla situazione, esecuzione del movimento semplice ed economica, timing e ritmo, fantasia.

Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4
Molti errori, non adattati alla situazione, a scatti e con un ritmo sbagliato.	Irregolare, di solito ancora poco adattato alla situazione, spesso ancora povero di ritmo.	Per lo più regolare, abbastanza ben adattato alla situazione, spesso con un tempismo buono e sensato, ancora poco creativo.	Sicuri e regolari, adeguatamente adattati alla situazione, con un buon tempismo, creativi e sempre sorprendenti.

Note

Forme di gioco (singolare e doppio)

Uno sguardo su Gioventù+Sport

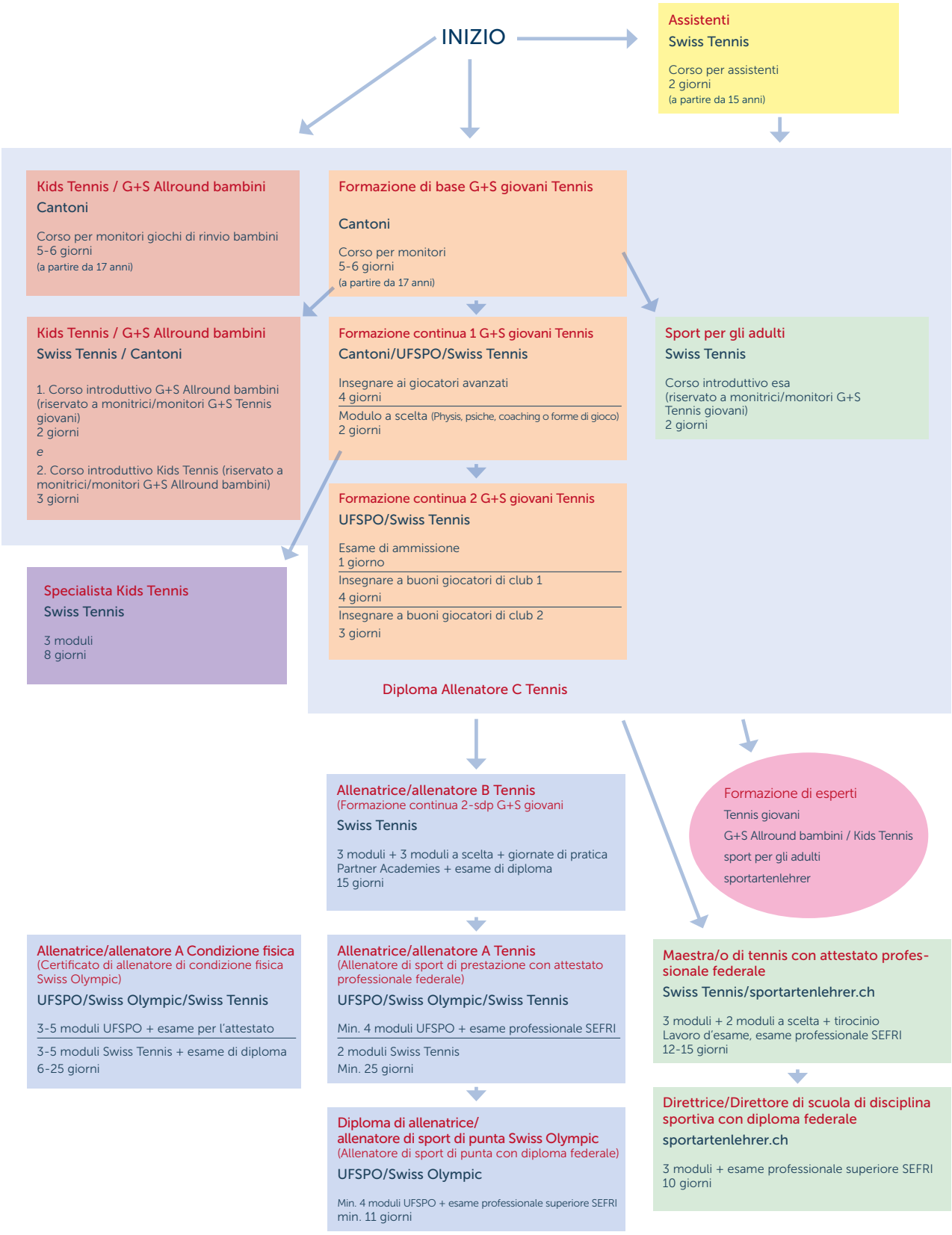
Jeunesse+Sport
Confederazione e Cantoni gestiscono l'istituzione in collaborazione partenariale con le federazioni. Le principali prestazioni della Confederazione sono:

- Offerte di formazione e di perfezionamento
- Sostegno finanziario diretto
- Documentazione didattica e materiale in prestito

Il coach G+S garantisce sostenibilità e qualità delle offerte per i giovani e funge da collegamento con G+S.

Il prodotto G+S sport per i bambini
Il prodotto G+S sport per i bambini si prefigge di offrire al maggior numero possibile di bambini fra 5 e 10 anni una formazione variata, polisportiva e di elevata qualità. Ulteriori informazioni sono disponibili al sito: **www.gioventuesport.ch**

La struttura della formazione



Con le informazioni è come con le palline da tennis...

... se ce ne lanciamo dieci potremo recuperarne «solo» dieci.

Gioventù+Sport
UFSPO
CH-2532 Magglingen
www.gioventuesport.ch

Swiss Tennis
Roger-Federer-Allee 1
Postfach
CH-2501 Biel

Telefon +41 32 344 07 07

info@swisstennis.ch
www.swisstennis.ch