



# CORREZIONI E CORRETTIVI NELL'INSEGNAMENTO DEL TENNIS



di Daniele Reggianini



**DANIELE REGGIANINI** Tecnico Nazionale AICS, IS2 FIT, Special Instructor, Istruttore Tennis Fitness, Preparatore Fisico 1° Livello AICS, Istruttore Beach Tennis AICS, Professional PTR



# INTRODUZIONE

*Questa dispensa raggruppa alcune “pillole” di un corso denominato “Correzioni e Correttivi Nell’Insegnamento Del Tennis”.*

***Nel corso della durata di 8 ore vengono approfondite in maniera dettagliata, metodologie e tecniche efficaci per la correzione degli errori più comuni commessi dai tennisti.***

*A volte per gli insegnanti di tennis **è più semplice utilizzare espedienti poco complessi ma estremamente concreti**, piuttosto che utilizzare termini tecnici complicati e magari meno efficaci per i nostri allievi.*

*Il consiglio è quindi di utilizzare un linguaggio tecnico specifico nel confronto tra tecnici , mentre è importante usare una terminologia più semplice con gli allievi, **aiutandoli soprattutto attraverso esempi semplici e efficaci abbinati a delle dimostrazioni pratiche sul campo.***



# METODOLOGIA PER L'INDIVIDUAZIONE E LA CORREZIONE DEGLI ERRORI

## PROGRESSIONE UTILIZZATA COME METODOLOGIA DI CORREZIONI:

- 1° FASE:** Individuazione dell'errore principale secondo una scala di valori data dall'insegnante in base all'importanza.
- 2° FASE:** Applicazione del correttivo con palla fornita dalla mano.
- 3° FASE:** Applicazione del correttivo con palla fornita dal cesto.
- 4° FASE:** Verifica in palleggio togliendo il correttivo e ponendo un obiettivo raggiungibile.

## PER INDIVIDUARE GLI ERRORI OSSERVIAMO 3 ASPETTI:

1. Analisi e controllo dell'IMPUGNATURA
2. Analisi e controllo del MOVIMENTO A COLPIRE
3. Analisi e controllo della POSIZIONE DEI PIEDI
  - E' estremamente importante osservare un aspetto per volta e non tutti insieme per rendere il compito più semplice all'allievo.



# **ALCUNI DEGLI ERRORI PIU' COMUNI TRA GLI ALLIEVI PRINCIPIANTI**

# • ERRORI

## ○ CORRETTIVI

### NEL COLPO DEL DIRITTO:



#### • **IMPUGNATURA**

- Eseguire un diritto con una penna tra le dita, essa deve mantenere la stessa inclinazione.

#### • **PUNTO DI CONTATTO ERRATO**

- Dire all'allievo di bloccarsi al punto di impatto per controllare che quest'ultimo sia corretto.

#### • **FINALE INTERROTTO**

- Dire all'allievo di colpire dal punto di impatto ed eseguire solamente il finale.

#### • **IL BRACCIO SINISTRO ABBRACCIA IL CORPO DURANTE L'ESECUZIONE DEL DIRITTO**

- Dire all'allievo di eseguire il colpo con la mano sinistra in tasca.

#### • **L'ALLIEVO COLPISCE TAGLIANDO LA PALLA**

- Mettere la propria racchetta di fianco all'allievo e dirgli di passare prima sopra durante la preparazione e poi sotto prima del movimento a colpire.

#### • **PREPARAZIONE RITARDATA DEL 1° MOVIMENTO**

- Fintare il lancio della palla da parte del maestro e far controllare all'allievo se con il primo passo ha già eseguito il primo movimento.

#### • **MOVIMENTO DELLA TESTA DURANTE L'IMPATTO**

- Mettere una coppella sulla testa dell'allievo, durante l'esecuzione essa non deve cadere.

# • ERRORI

## ○ CORRETTIVI

### NEL COLPO DEL ROVESCIO:



#### • **IMPUGNATURA**

- Segnare con un pennarello la V sul manico della racchetta.

#### • **PUNTO DI CONTATTO ERRATO**

- Dire all'allievo di bloccarsi al punto di impatto.

#### • **ECESSIVA ROTAZIONE DEL BUSTO**

- Eseguire il rovescio con la mano sinistra dietro la schiena.

#### • **SCARSO EQUILIBRIO E RIENTRO AL CENTRO TROPPO FRETTOLOSO**

- Fermare l'allievo in posizione di equilibrio per 4 secondi dopo il finale.
- L'allievo deve rimanere congelato dopo il finale fino al secondo rimbalzo della palla nel campo avversario.

#### • **L'ALLIEVO TAGLIA LA PALLA**

- Toccare con la testa della racchetta il terreno prima di colpire la palla.

#### • **FINALE INTERROTTO**

- Dire all'allievo di colpire dal punto di impatto ed eseguire solamente il finale.



- **ERRORI**

- **CORRETTIVI**

**NEL COLPO DEL ROVESCIO A 2 MANI:**

- **MANI CHE SI INTRECCIANO NEL FINALE**

- Eseguire finale alto fermandosi davanti al corpo

- **PREPARAZIONE RITARDATA DEL 1° MOVIMENTO**

- Fintare il lancio della palla da parte del maestro e far controllare all'allievo se con il primo passo ha già eseguito il primo movimento.

# • ERRORI

## ○ CORRETTIVI

### NEL COLPO DEL SERVIZIO:



- **INUTILE PIEGAMENTO DELLE GAMBRE PRIMA DEL LANCIO DELLA PALLA**
  - Eseguire il servizio con le gambe incrociate.
- **CAMBIA IMPUGNATURA MENTRE ESEGUE IL MOVIMENTO**
  - Mettere una monetina tra la mano e il manico, non dovrà cadere durante l'esecuzione.
- **FINALE DALLA PARTE SBAGLIATA**
  - Far toccare il terreno dalla parte sinistra dopo l'impatto e il finale.
- **NO PRONAZIONE DELL'AVAMBRACCIO**
  - Far colpire prima di taglio senza racchetta, poi dando il "5" e successivamente con la racchetta.
- **LANCIO DI PALLA ERRATO**
  - Mettere un cerchio a terra dove la palla deve cadere dopo il lancio
- **NEL FINALE IL BRACCIO SINISTRO SI ABBRACCIA CON IL DESTRO**
  - Far eseguire il finale facendo arrivare prima il braccio sinistro e poi il destro.

• **ERRORI**  
○ **CORRETTIVI**  
**PER LA RICERCA DELLA PALLA E**  
**L'INDIVIDUAZIONE DELLA STANCE:**



- **L'ALLIEVO DURANTE LA RICERCA DELLA PALLA COMPIE DEI SALTELLI LATERALI INVECE DI RICERCARE LA PALLA GIRANDOSI VERSO DI ESSA**
  - Dire all'allievo di camminare verso la rete lateralmente.
  - Far ruotare le spalle all'allievo fintando il lancio di palla da parte del maestro, controllare che l'allievo si giri dalla giusta posizione per ricercare la palla.
- **STANCE ERRATA**
  - Mettere dei riferimenti a terra (strisce) e far controllare all'allievo se si è posizionato correttamente sui riferimenti.
- **RICERCA DELLA PALLA SULLE PUNTE O SUI TALLONI**
  - Far togliere le scarpe all'allievo facendogli percepire le sensazioni degli appoggi quindi correggere.