Tennistavolo: Migliorare i tiri di rovescio

Grazie a questo esercizio, i ragazzi allenano la precisione tramite diversi tiri.

I giocatori eseguono un rovescio dirigendo la pallina diagonalmente nel campo avversario. Il giocatore che si appresta a ricevere la pallina è posizionato con le gambe leggermente divaricate e con il braccio con cui impugna la racchetta proteso in avanti. Quale coppia svolge il maggior numero di passaggi senza compiere errori?

Varianti

- Suddividere ogni metà campo con una funicella posta parallelamente alla rete. Lanciare la palla nello spazio a destra, a sinistra, prima o dopo la funicella.
- Colpire la palla imprimendole un effetto.
- Due giocatori in ogni metà campo. Il giocatore, dopo aver colpito la pallina, corre fino al paletto posizionato alcuni metri dietro di lui per poi ritornare al tavolo.
- Effettuare tre tiri in un determinato modo. Successivamente è permesso colpire la pallina variando la tecnica.

Materiale: Ev. funicella

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO