

Tennistavolo: Migliorare i tiri di diritto

Questo esercizio permette di migliorare la precisione utilizzando diversi tipi di tiro.



Il giocatore batte il servizio dalla parte destra del proprio campo inviando la pallina nella parte destra del campo avversario. Dopo aver colpito la pallina, tocca con la racchetta la spalla del braccio libero. Le gambe sono leggermente divaricate per garantire maggiore stabilità, il tronco è lievemente inclinato in avanti e segue un movimento rotatorio durante il tiro. Chi è in grado di effettuare il maggior numero di tiri senza commettere alcun errore?

Varianti

- Svolgere lo stesso esercizio ma con dei tiri di rovescio.
- Quale coppia esegue in due minuti il maggior numero di passaggi?
- Posizionare un foglio A4 su entrambe le metà campo. Chi riesce a colpirlo il maggior numero di volte con la pallina?
- Il giocatore A gioca in modo difensivo lanciando la palla dapprima a fondo linea e poi vicino alla rete. B risponde con uno scambio di diritto.
- Entrambi i giocatori sono posizionati a due metri di distanza dal bordo campo.
- Fermare il movimento del braccio appena prima di toccare la spalla con la racchetta.

Materiale: Ev. foglio A4



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO