

Tennistavolo: Americana

Questo esercizio rappresenta una sfida per allenare l'anticipazione e la velocità nel gioco.

Un giocatore ad ogni lato del tavolo. Il servizio è effettuato lungo la diagonale (come nel doppio). Dopo il servizio, il giocatore corre dall'altra parte del campo in senso antiorario. Tutti i giocatori hanno tre vite. Dopo il terzo errore, si viene eliminati e per rientrare occorre svolgere una penitenza (ad es. giocolare). I due sopravvissuti si sfideranno in finale.



Varianti

- Due tavoli senza rete sono posizionati uno accanto all'altro. Fra di essi è collocato un tappetino in verticale.
- Correre in senso orario.
- Americana: tutti i giocatori hanno soltanto una vita. Chi commette un errore viene eliminato.

più difficile

- I giocatori quando corrono verso l'altro lato del tavolo devono superare alcuni ostacoli (saltare sopra una panchina, slalom, passare attraverso un cerchio, ecc.).
- Su entrambe le metà campo c'è una racchetta che viene utilizzata da un giocatore alla volta. Dopo il tiro bisogna riporla sul campo e correre dall'altra parte.
- Giocare con oggetti vari (tavolette di legno, scarpe, ecc.) in alternativa alla racchetta.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO