

Giochi di rinvio con bambini – Tennis tavolo: Cane e padrone

Con questo esercizio si impara a seguire il ritmo e ad osservare e imitare l'avversario.

Un giocatore con una scatola piena di palline prende posizione su un lato del tavolo. Di fronte vi sono tutti gli altri giocatori in colonna (3-5).

Il giocatore con la scatola tira 10 palline in un certo modo al primo giocatore (A) che deve ritornargliele con una tecnica impostagli. B, che si trova dietro A, imita i suoi movimenti. Dopo aver giocato le 10 palline, A abbandona il tavolo, esegue un breve percorso e si rimette in colonna. B inizia subito la serie di dieci passaggi.



Varianti

- Senza percorso, dopo aver giocato rimettersi direttamente in fila.
- Senza il gioco delle ombre cinesi.
- Solo uno, due o tre colpi, poi cambiare.

Materiale: racchette e palline, tavoli da tennis tavolo

Fonte: Georg Silberschmidt, capodisciplina G+S Tennis tavolo, responsabile Sport dei bambini Swiss Table Tennis



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO