

Giochi di rinvio con bambini – Tennis tavolo: Guardie e ladri

Questo esercizio di riscaldamento intenso permette di allenare in maniera ludica diverse tecniche di base.

In mezzo al campo da gioco, nella parte superiore rovesciata di un cassone svedese (cassa del tesoro), vi sono numerose palle (da tennis tavolo, tennis, squash o volani). Un giocatore (rapinatore) tira le palle in tutte le direzioni. Tutti gli altri giocatori (poliziotti) cercano di riportare le palle nella cassa il più rapidamente possibile. Ce la farà il ladro a svuotare la cassa in un tempo prestabilito?



Varianti

- I ladri devono colpire le palle alternando dritto e rovescio.
- I poliziotti devono riportare le palle nella cassa tenendole in equilibrio o facendole rimbalzare sulla racchetta.

Più facile

- Senza racchetta, solo lanciando.
- La cassa del tesoro non è in mezzo alla palestra, ma contro un muro..

Più difficile

- Prima di poter giocare la prossima palla, i ladri devono uscire da una zona.
- Prima di poter riportare le palle nella cassa, i poliziotti devono tirarla contro un muro.
- I poliziotti devono muoversi in un certo modo (ad esempio saltellando, facendo dei passi di lato, ecc.).

Materiale: racchette e palle (da tennis, da tennis tavolo, da squash, volani), elementi di un cassone svedese

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