



G+S-Kids: Introduzione al tennistavolo - Lezione 3

Tennis – Tennistavolo 1

Autore

Georg Silberschmidt, Responsabile G+S disciplina tennistavolo

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti

Livello basso medio impegnativo

Età consigliata 8 - 10 anni

Grandezza del gruppo 10 (8 - 14)

Luogo del corso Palestra

Sicurezza

Rispettare le regole generali di sicurezza in una palestra.

Procedere cautamente con le racchette da Goba facendo attenzione che i bambini non si lascino prendere troppo dalla foga del gioco.

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Essere in grado di giocare a Goba con le due mani sia insieme a un compagno che contro un avversario.

Indicazione

Lezione idonea per bambini molto giovani con poca esperienza con gli sport di rinvio.

Le racchette da Goba figurano nel materiale di molte palestre o possono essere comperate nei negozi di articoli sportivi. La lezione può anche essere fatta con palline soft e racchette da tennis per bimbi, o da beachtennis, ma è importante che gli allievi abbiano in entrambe le mani una racchetta!

Contenuti

INTRODUZIONE

| Durata | Tema/Esercizio/Gioco | Organizzazione / Disegno | Materiale |
|--------|--|--|-------------------|
| 5' | Accoglienza e stimolazione della circolazione | <ul style="list-style-type: none">- Correre liberamente per la palestra con variazioni: all'indietro, di lato, con un giro completo del corpo, ecc.- Ogni volta che incontro un compagno batto le mie due racchette sulle sue e lo saluto con il suo nome | Racchette da Goba |
| 7' | Ginnastica ritmica | <p>I bimbi sono sparpagliati in palestra e fanno degli esercizi di ginnastica su un ritmo dato dal loro insegnante o da un loro compagno, battendo le racchette:</p> <ul style="list-style-type: none">- battere le racchette assieme sopra la testa con le braccia tese- a gambe divaricate battere le racchette tra le gambe in modo alternato da una parte e dall'altra- seduti per terra battere le racchette sul pavimento dalle due parti a lato delle gambe, partendo dalle anche fino alle caviglie- da seduti, cambiando lato ogni volta con una rotazione del tronco a sinistra e a destra, battere leggermente entrambe le racchette per terra dietro le anche- idee personali d'esercizi | Racchette da Goba |



| | | | |
|----|---|---|---|
| 8' | Ambientamento con le palline morbide | Ogni allievo ha la sua pallina morbida - mantenere in equilibrio la pallina sulla racchetta (a sinistra e a destra) mentre si cammina, si corre in avanti o all'indietro e anche con dei compiti supplementari - Far rimbalzare le palline sulle racchette con le varianti come sopra - Giocare la pallina contro la parete, prima con un rimbalzo per terra, poi al volo, alternando ogni volta la destra e la sinistra - Gioco; lanciare la palla il più lontano possibile: tutti sono sulla stessa linea, colpiscono la pallina con una mano poi dal punto dove è arrivata la colpiscono con l'altra mano. Chi arriva più lontano ? | Racchette da Goba palline soft (quelle morbide di schiuma) o da tennis |
|----|---|---|---|

PARTE PRINCIPALE

| Durata | Tema/Esercizio/Gioco | Organizzazione / Disegno | Materiale |
|--------|--|---|---|
| 15' | Giocare con un compagno: Tennis | Giocando a due a due, uno di fronte all'altro: a una distanza di circa 4 m. Colpire e rilanciare la palla facendole sempre fare un rimbalzo per terra - idem cambiando lato: destro e sinistro - idem ma sul pavimento c'è un foglio di carta A3. Chi riesce per primo a colpirlo 3 volte lanciando e rilanciando la palla? - Stare più vicini e giocare al volo - idem alternando destra e sinistra - idem, chi raggiunge il numero più alto di scambi senza errori? - forme proprie: chi ha qualche idea? | Racchette da Goba palline soft o da tennis |
| 10' | Giocare con un compagno: Squash Contro la parete | A due a due, a una distanza di circa 3 m dalla parete - passarsi la pallina facendola rimbalzare sul muro prima con un rimbalzo per terra (passaggio indiretto) e poi direttamente senza rimbalzo - cercare di colpire dei bersagli segnati in precedenza per terra o sul muro - in un angolo, in modo che la pallina possa rimbalzare sulle due pareti - forme proprie: chi ha qualche idea? | Racchette da Goba palline soft o da tennis |
| 13' | Giocare contro un compagno: Tennis | Uno di fronte all'altro stando in piedi Definire il campo con le strisce sul pavimento. Gioco del re con le regole del tennistavolo. Servizio da dietro la linea di fondo lasciando cadere la pallina a terra e rinviandola direttamente nel campo da gioco avversario. Dopo 1-2 minuti il capo gioco grida: „Stop“, il vincitore sale di un campo mentre il perdente scende di un campo. In caso di parità, si gioca ancora un punto. Il vincitore del campo in alto e il perdente del campo in basso rimangono al loro posto. | Racchette da Goba palline soft o da tennis Cassoni svedesi o parallele come rete. |

RITORNO ALLA CALMA

| Durata | Tema/Esercizio/Gioco | Organizzazione / Disegno | Materiale |
|--------|----------------------------|---|-----------|
| 2' | Scuotere le braccia | Uno di fronte all'altro stando in piedi. Un compagno lascia le 2 braccia rilassate lungo il corpo e l'altro lo prende per le mani e gli scuote leggermente le braccia per 30 secondi. Congedo. | |