



## G+S-Kids: Introduzione al tennistavolo - Lezione 4

# Tennis – Tennistavolo 2

### 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.

### Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Poter giocare su diversi campi con palline da tennistavolo e rinviarla sopra ostacoli bassi.

### Indicazione

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

A seconda del tipo di fondo della palestra la pallina potrebbe rimbalzare poco quindi alcuni esercizi andranno modificati.

### Contenuti

#### INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
8'	<b>Accoglienza e stimolazione della circolazione</b>	Staffette con racchette e palline. Formare gruppi di 2 – 3 ragazzi che stanno dietro un paletto, ad una distanza di 10 m. c'è un altro paletto che bisognerà raggiungere a corsa. Il cambio del corridore avviene al paletto di partenza passandosi la pallina. - Mantenere in equilibrio o far rimbalzare la pallina sulla racchetta di diritto e/o di rovescio - idem, con diverse forme di corsa e di saltelli - a 4 zampe, la pallina sta sul ventre - far rimbalzare la pallina sul pavimento - palleggiare la pallina strisciando sul pavimento - altre forme proprie	Racchette e palline da tennistavolo.  Paletti
7'	<b>Migliorare abilità e forza del colpo con racchette e palline</b>	Prima mantenere in equilibrio una pallina sulla racchetta e poi eventualmente farla rimbalzare. - Con la pallina in equilibrio fare girare la racchetta attorno al corpo (per esempio dalla mano sinistra alla destra, ecc). - Palleggiare e lanciare in alto la pallina riprendendola sulla racchetta dopo un intero giro su se stessi - Palleggiare la pallina facendo 20 piegamenti profondi sulle ginocchia - Palleggiare la pallina alcune volte di diritto e ogni tanto sul bordo della racchetta - Chi riesce a palleggiare 30 volte di seguito (continuando a contare i colpi da dove si era arrivati quando la pallina cade)?	Racchette e palline da tennistavolo.



#### PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
18'	<b>Giocare con un compagno: Tennis</b>	A due a due, uno di fronte all'altro ad una distanza di circa 5 m. con in mezzo una separazione (oppure un nastro o due elementi sovrapposti del cassone svedese) <ul style="list-style-type: none"><li>- Colpendo la pallina sempre dal sotto lancia-la e rilancia-la: solo di diritto o solo di rovescio, alternando i colpi, con la mano non abituale, al volo</li><li>- Alzare la pallina che arriva e poi rinviarla nell'altro campo</li><li>- Mettere per terra un cerchio ciascuno, ad una distanza di 2 m. dalla separazione, lanciarsi da una parte all'altra la pallina mirando al cerchio. Chi lo colpisce più volte?</li><li>- idem, spiegando la tecnica del colpo di diritto (chi gioca di destro ha dietro il piede destro), piazzati da una parte del cerchio e mirando all'altro cerchio.</li></ul>	Racchette e palline da tennistavolo.  Separazioni (quelle che separano le aree di gioco nelle competizioni di tennistavolo)
12'	<b>Giocare con un compagno: Tennis/tennistavolo</b>	Ai tavoli, senza le reti: <ul style="list-style-type: none"><li>- rinviare al compagno la pallina che deve rimbalzare una volta sul tavolo e una volta per terra</li><li>- scambi continui: provare a giocare in modo che la pallina rimbalzi una sola volta sul campo del partner</li></ul>	Racchette da tennistavolo e palline soft (di schiuma) o palline da tennistavolo.
8'	<b>Giocare girando</b>	4-6 bambini sono divisi in due gruppi (ogni gruppo allineato dalla parte sinistra del proprio tavolo). Chi batte serve la prima pallina in diagonale sul primo del gruppo dall'altra parte del tavolo. Dopo ogni colpo i giocatori si spostano in senso antiorario per continuare a giocare dall'altro lato del tavolo. Nessuno viene eliminato ma ogni giocatore conta i propri errori. Alla fine il numero di errori è moltiplicato per 5. Il risultato sarà il numero di salti a rana o in estensione che ogni allievo dovrà fare.	Racchette da tennistavolo e palline soft (di schiuma) o palline da tennistavolo.

#### RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
3'	<b>Stretching</b>	Si eseguono 3 esercizi di stretching per le gambe.	