



## G+S-Kids: Introduzione al tennistavolo - Lezione 5

# 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.

### Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Dare continuità al gioco al tavolo

### Indicazione

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

I bambini di piccola taglia dovrebbero giocare un po' più distanti dal tavolo così da poter colpire la pallina in fase discendente, o meglio ancora giocare su dei tavoli abbassati (per esempio posati sopra degli elementi del cassone svedese).

### Contenuti

#### INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
8'	<b>Accoglienza e stimolazione della circolazione</b>	Tutti contro tutti con racchette da tennistavolo e 2-3 palline. Variante di palla avvelenata. Con la pallina non si può correre! Chi è colpito deve andare a bordo campo e svolgere un compito per poter ritornare in gioco (p.es. 10 palleggi con la racchetta, 5 palleggi sul bordo, centrare 3 volte un cerchio a 3 m. di distanza, ecc.)	Racchette e palline da tennistavolo.
7'	<b>Migliorare abilità e forza del colpo con racchette e palline</b>	Con una pallina in equilibrio sulla racchetta: - correre accovacciati 3 volte attorno al tavolo - 10 salti a rana - 10 salti allungando tutto il corpo - Lanciare la pallina il più in alto possibile, riprenderla al volo ammortizzandola con la racchetta e tenerla ferma - Saltellare 10 volte sulla gamba destra e 10 volte su quella sinistra - Sdraiati a 2 m. dalla parete, far rotolare la pallina contro il muro 10 volte con la mano destra e 10 con la sinistra - Idem ma facendola rimbalzare contro il muro	Racchette e palline da tennistavolo.



#### PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
20'	<b>Giocare con un compagno al tavolo</b>	A due a due al tavolo (ev. a quattro con 2 palline giocando sulla diagonale) <ul style="list-style-type: none"><li>- Lanciare e rilanciare la pallina all'avversario</li><li>- Giocare solo di diritto, solo con il rovescio</li><li>- Giocare a Ping – Pong (farla sempre battere sul proprio campo e non solo al servizio)</li></ul> Dopo ogni colpo: <ul style="list-style-type: none"><li>- Far girare la racchetta attorno al corpo (attenzione: subito di nuovo un'impugnatura corretta!)</li><li>- Toccare il pavimento con la racchetta</li><li>- Battere le mani dopo aver posato la racchetta sul tavolo</li><li>- Toccare un paletto 3-4 m. dietro il tavolo</li><li>- Girare su se stessi</li><li>- Con le dita della mano libera mostrare un numero, l'altro deve dire quale era il numero mostrato</li><li>- altri esercizi simili proposti dal monitore o dagli allievi</li></ul>	Racchette e palline da tennistavolo.  Tavoli        Paletti
12'	<b>Giocare con un compagno in situazioni variate e controllate provando esperienze opposte</b>	Lanciare e rilanciare la pallina all'avversario : <ul style="list-style-type: none"><li>- allontanandosi il più possibile dal tavolo</li><li>- colpendo la pallina al più presto e giocando corto (eventualmente stando a lato della rete)</li><li>- giocando con delle traiettorie molto alte</li><li>- una volta con la destra e una volta con la sinistra</li><li>- solo di diritto</li><li>- contare gli scambi, cercando di aumentarne il numero (contando l'andata ed il ritorno)</li><li>- mettere sul tavolo un foglio A 4, cercare di colpirlo il maggior numero di volte in un tempo dato</li></ul>	Racchette e palline da tennistavolo.  Tavoli
11'	<b>Partita</b>	Spiegare le regole principali e giocare dei set, eventualmente al gioco del Re (dopo 3" il capo gioco grida: „Stop“, il vincitore sale di un tavolo mentre il perdente scende di un tavolo. 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. Segue l'inizio del turno seguente).	Racchette e palline da tennistavolo.  Tavoli

#### RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
2'	<b>Cerchio del feedback</b>	Tutti sono seduti, schiena appoggiata alla parete, gambe ad angolo retto come se seduti ma senza sedia. Cosa vi è piaciuto? Il docente dà il suo personale parere sull'andamento della lezione.	