



G+S-Kids: Introduzione al tennistavolo - Lezione 6

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

Acquisire il contrattacco di diritto, conoscere le diverse posizioni (base, di diritto e di rovescio)

Indicazione

Lezione idonea per ragazzini molto giovani con poca esperienza (con gli 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'	Accoglienza e stimolazione della circolazione	A due a due, uno di fronte all'altro ad una distanza di circa 5 m., ognuno ha un cerchio davanti a sé appoggiato per terra che contiene 4 palline da tennistavolo. Al comando del monitore bisogna trasportare in diversi modi una pallina per volta nel cerchio di fronte senza riportarne un'altra. Allo stop vince chi ha meno palline nel proprio cerchio. Attenzione: ognuno corre alla sua sinistra, così che non ci si possa scontrare! - correre normalmente - saltellando con entrambe le gambe - saltellando su una gamba sola - con passetti laterali (Sidesteps) - mantenendo in equilibrio una pallina sulla racchetta - facendo rimbalzare la pallina sulla racchetta - a quattro zampe tenendo la pallina sul ventre.	Racchette e palline da tennistavolo Cerchi
7'	Spiegare e far provare le posizioni corrette	Stessa organizzazione precedente, distanza dei cerchi di soli 3 metri. - stare dietro il cerchio (nella traiettoria della pallina) e cercare con il rovescio di tirare la pallina nell'altro cerchio. Il compagno cerca di ributtarla. - idem, ma giocando con continuità - stare a lato del cerchio (spiegare la posizione del diritto), far rimbalzare la pallina nel cerchio e cercare di colpirla per mandarla nell'altro bersaglio. Il compagno cerca di rinviarla. - idem, con uno scambio continuato	Racchette e palline da tennistavolo Cerchi



PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Giocare con un compagno, cercando il maggior numero di scambi	A due al tavolo, gioco libero contando il numero di scambi senza errori (andata e ritorno).	Racchette e palline da tennistavolo Tavoli
7'	Abituarsi alla posizione corretta del diritto: acquisizione del contrattacco	2 allievi per tavolo, ma esercizio individuale. Sulla sinistra di ognuna delle due parti del tavolo, subito dietro la rete, in un frisbee (o un asciugamano) ci sono 10 palline. Il giocatore sta al tavolo dalla parte del diritto, prende una pallina con la mano sinistra, la lascia cadere sul tavolo e la gioca con il movimento di contrattacco di diritto sopra la rete (consiglio: alla fine del movimento far toccare la spalla sinistra con la racchetta)	Racchette e palline da tennistavolo Cerchi Frisbee o piccoli asciugamani
8'	Abituarsi alla posizione corretta del diritto: acquisizione del contrattacco	Idem come sopra, ma le palline sono dietro la rete, solo da una parte del tavolo, dall'altra parte c'è un giocatore pronto in posizione di diritto, che ributta le palline che gli arrivano. Attenzione: stare sufficientemente distanti dal tavolo, circa 1.5 m, così da poter colpire la pallina nella fase discendente con un movimento di contrattacco di diritto. Dopo 10 tentativi si raccolgono le palline e si invertono i ruoli.	Racchette e palline da tennistavolo Cerchi Frisbee o piccoli asciugamani
10'	Abituarsi alla posizione corretta del diritto: acquisizione del contrattacco	I due giocatori stanno uno di fronte all'altro in posizione di diritto. Vicino al giocatore A, dalla parte del suo rovescio, ci sono le palline in un frisbee. A serve le palline di diritto sul diritto del partner, che gliele ritorna con un contrattacco di diritto. Dopo 10 tentativi si invertono i ruoli.	Racchette e palline da tennistavolo Cerchi Frisbee o piccoli asciugamani
12'	Condizione fisica con scambi di gioco al tavolo (con un distributore)	Nel tavolo in alto c'è il monitor con tutte le palline da una parte, i giocatori sono dall'altra parte uno dietro l'altro. Il primo della fila gioca 5 scambi di diritto con il monitor e lascia il posto al compagno, mentre lui dovrà seguire un percorso di condizione fisica prestabilito (per esempio: correre a slalom tra i primi 2 tavoli, al terzo saltellare su una gamba, al quarto saltellare sull'altra gamba) poi ritornare in fondo alla fila, pronto a ripartire.	Racchette e palline da tennistavolo Cerchi Materiali diversi

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
3'	Gioco senza pallina	Tutti i giocatori sono dietro al tavolo nella posizione del diritto e fanno il movimento corretto di contrattacco di diritto senza pallina.	