



G+S-Kids: Introduzione al tennistavolo - Lezione 7

Tennistavolo 3

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 una direzione al gioco di diritto, imparare i passi laterali (sidesteps).

Indicazione

Lezione idonea per bambini che sanno giocare la pallina di contrattacco di diritto con una certa sicurezza.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Accoglienza e stimolazione della circolazione	"Spostarsi e giocare in varie postazioni": l'allenatore sta al tavolo in mezzo alla sala con una scatola di palline. I giocatori sono in colonna uno dopo l'altro dalle due parti del tavolo. Dopo che la pallina è stata rinviata una volta dall'altra parte del tavolo, l'allievo si sposta con modalità diverse prestabilite agli altri tavoli dove si accoda per continuare il gioco, il monitore rimette subito in gioco un'altra pallina. Ci si sposta: - correndo normalmente - saltellando su una gamba - in Sidesteps (passetti laterali); dare una piccola spiegazione prima! Ogni giocatore conta i propri errori. Alla fine bisognerà fare per ogni errore commesso, un giro attorno ai tavoli con i passi laterali.	Racchette e palline da tennistavolo Tavoli

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Giocare da soli	Entrambi i giocatori giocano di contrattacco di diritto a mezza distanza. Ogni volta ci si riposiziona bene rispetto alla pallina che arriva!	Racchette e palline da tennistavolo Tavoli
9'	Esercizio di precisione (colpire il foglio di carta)	Ognuno posa un foglio A 4 dalla parte del diritto, del rovescio indi in mezzo al tavolo e: - giocare con il diritto sul contrattacco di diritto del compagno, sempre una volta sul diritto, poi nel mezzo, poi sul rovescio, e così via. Ognuno conta le volte che colpisce il foglio di carta.	Racchette e palline da tennistavolo Tavoli Fogli A 4
6'	Cambio di ritmo	Giocare, con regolarità, di diritto sul contrattacco di diritto dell'avversario, cambiando il ritmo: una volta velocemente e una lentamente.	Racchette e palline da tennistavolo Tavoli
5'	Record	Sulla diagonale del rovescio giocare un colpo di diritto e l'altro di contrattacco di diritto. Contare il numero di scambi in un minuto. Ripetere 3 volte cercando di ogni volta di fare meglio.	Racchette e palline da tennistavolo Tavoli



8'	La farfalla	Il giocatore A gioca ogni pallina con il contrattacco di diritto in diagonale, B ributta la pallina sempre di contrattacco di diritto in parallelo.	Racchette e palline da tennistavolo Tavoli
12'	Gara di contrattacco di diritto	La fascia sinistra del tavolo è coperto da un asciugamano per la larghezza di un quarto. Bisogna giocare solo di contrattacco di diritto con una frequenza di colpi come nella dimostrazione del monitore. I punti devono essere giocati con un piazzamento preciso e non con un ritmo troppo elevato e/o con troppa velocità.	Racchette e palline da tennistavolo Tavoli

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Difesa alta	Il vincitore gioca in difesa rinviando delle palle molto alte; l'altro gioca schiacciando di diritto (colpo terminale!)	