



G+S-Kids: Introduzione al tennistavolo - Lezione 8

Test della maglietta Swisssping

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

L'allievo testa le proprie capacità tecniche con il primo test Swisssping, il concetto di formazione della Swisstabletennis.

Indicazione

I test vanno spiegati: è importante chiarire come funzionano e discutere del concetto che ne sta alla base.

Il test può essere fatto da ogni monitore G+S.

Il test verifica il livello minimo di esecuzione delle abilità richieste.

Vi è riuscita in questo primo test quando il giocatore raggiunge nella prova un minimo di 35 punti sui 48 possibili.

Ogni giocatore fa il test con un compagno dello stesso livello di gioco.

Se un giocatore dovesse fallire il test, potrà ripetere il tentativo più tardi in una altra sessione (non c'è un limite).

Per consultare ulteriori documenti o per comandare materiale come testi per il monitore e distinzioni per gli allievi fate riferimento al sito: www.swisstabletennis.ch.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Accoglienza e stimolazione della circolazione	„Mantieni libero il tuo campo“ La sala viene divisa a metà con le panchine, i giocatori vengono divisi in parti uguali nelle due metà della palestra. In ogni metà sala ci sono sparpagliate circa 20 palline da tennistavolo. Al via tutti tentano il più velocemente possibile di lanciare le palline dall'altra parte delle panchine, colpendole con la racchetta ma senza correre. Al fischio del monitore non si possono più lanciare palline e tutti si fermano. Quale squadra avrà meno palline nella suo campo?	Racchette e palline da tennistavolo Panchine

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
50'	I 5 Test della maglietta Swisssping Per ogni esercizio si fanno tre tentativi, conta il migliore!	Esercizio numero 1 (10 punti): I giocatori palleggiano di diritto con la racchetta. Lo scopo è quello di realizzare il numero massimo di rimbalzi della pallina sulla racchetta senza lasciarla cadere. L'esercizio va eseguito tre volte. Si conta il numero massimo di rimbalzi effettuato ad ogni tentativo. Superato il 10 non si contano più i rimbalzi. Esercizio numero 2 (8 punti): I giocatori palleggiano alternando un colpo di diritto e uno di rovescio. Lo scopo è quello di realizzare il numero massimo di rimbalzi della pallina sulla racchetta senza lasciarla cadere. L'esercizio va eseguito tre volte. Si conta il numero massimo di rimbalzi effettuato ad ogni tentativo. Superati gli 8 colpi non si contano più i rimbalzi.	Racchette e palline da tennistavolo Racchette e palline da tennistavolo



		<p>Esercizio numero 3 (10 punti): I giocatori devono mirare un cerchio colpendo la pallina con la racchetta, ad una distanza di 3 metri. Lo scopo è colpire direttamente (senza che la pallina rimbalzi prima per terra!) lo spazio all'interno del cerchio L'esercizio va eseguito tre volte, con 10 palline ogni volta. Si conta il numero di volte nelle quali si è centrato il bersaglio.</p> <p>Esercizio numero 4 (10 punti): I giocatori effettuano correndo uno slalom fra 10 paletti sistemati in fila su una linea a 1.5 m. uno dall'altro, mantenendo la pallina in equilibrio sul dritto della racchetta. Lo scopo è di effettuare il percorso senza perdere la pallina. L'esercizio va eseguito tre volte. Si conta il numero di paletti superati senza che la pallina sia caduta dalla racchetta.</p> <p>Esercizio numero 5 (10 punti): I giocatori effettuano scambi su tutto il tavolo. Lo scopo è quello di effettuare il numero massimo di andate e ritorno senza perdere la pallina. L'esercizio va eseguito tre volte. Si conta il numero massimo di scambi (1 punto =1 andata e 1 ritorno validi!) effettuati ad ogni tentativo. Superato il 10 non si contano più i rimbalzi.</p>	<p>Racchette e palline da tennistavolo Cerchi</p> <p>Racchette e palline da tennistavolo 10 paletti</p> <p>Racchette e palline da tennistavolo Tavoli</p>
--	--	--	---

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
2'	Risultati	Il monitore somma i punti degli esercizi e comunica i risultati del test.	