

# GIOCOTENNISTAVOLO

## GIOCHIAMO CON LA PALLINA:

- Lanciare la pallina in alto con la mano destra o sinistra e riprenderla con due mani senza farla cadere a terra.
- Lo stesso gioco ma riprendendo la pallina con la stessa mano di lancio e senza che cada.
- Lanciare la pallina in alto battere le mani dietro e davanti e riprenderla in mano senza farla cadere.
- Lanciare la pallina in alto, colpirla con il palmo della mano e riprenderla prima che cada a terra.
- Far girare la pallina attorno al corpo.
- Far girare la pallina attorno alle gambe unite o a una sola gamba destra o sinistra.

## GIOCHIAMO CON LE RACCHETTE:

- Lanciare la racchetta in alto e riprenderla senza farla cadere.
- Lo stesso gioco ma cercare di prendere la racchetta per il manico.
- Girare la racchetta attorno al corpo.
- Girare la racchetta attorno alle gambe unite o a turno attorno alla gamba destra e a quella sinistra.
- Depositare la racchetta a terra e riprenderla con impugnatura corretta.

## CONTROLLIAMO LA PALLINA CON LA RACCHETTA:

### DA FERMO

- Eseguire piccoli tocchi con la racchetta facendo rimbalzare la pallina; gara a chi ne riesce a fare di più e se la pallina cade si ricomincia a contare da zero.
- Lo stesso gioco con tocchi cambiando il lato della racchetta (dritto e rovescio).
- Colpire la pallina, lasciarla cadere a terra con un tocco e colpirla di nuovo; gara a chi ne riesce a fare di più.
- Colpire la pallina verso l'alto e poi lentamente farla ammortizzare sulla racchetta fino a fermarsi completamente.

### CAMMINANDO E CORRENDO

- Tutti i giochi da fermo eseguiti camminando e correndo

### A COPPIE

- Passarsi la pallina uno di fronte all'altro a circa 3-4 metri di distanza colpendola sempre dopo un rimbalzo.
- Passarsi la pallina uno di fronte all'altro a circa un metro di distanza senza far cadere la pallina.
- Camminare a coppie uno dietro l'altro, il bambino davanti palleggia la pallina con la racchetta ed al fischio dell'insegnante il 2° bambino si deve sostituire al 1° raccogliendo la pallina con la propria racchetta senza farla cadere a terra.
- Passare la pallina colpendola con la racchetta e riceverla ammortizzandola fino a farla fermare sulla racchetta e poi rilanciarla al compagno; tenere una distanza di un paio di metri.

CONTROLLO

LA PALLA

GIOCHI IN SQUADRA

- Due o più squadre disposte in fila dietro la linea di partenza: di fronte ad ogni squadra un cono posto a circa 5 m dalla linea di partenza; il primo bambino di ogni fila ha la pallina e tutti la racchetta in mano. Al via i bambini davanti partono palleggiando la pallina; aggirano il cono e ritornano consegnando la pallina al 2° bambino dopo aver superato la linea da dove sono partiti; si calcolano i percorsi in due o tre minuti e vince chi ne esegue di più.
- Due o più squadre disposte in fila dietro una linea, a 3 m un cerchio a terra di fronte ad ogni squadra, il primo bambino ha la pallina e tutti hanno la racchetta; al via i primi della squadra colpiscono la pallina, cercando di centrare il cerchio posto a terra; vince chi arriva per primo a 10 centri. Tutta la squadra deve gridare il numero progressivo dei centri segnati.
- Due o più squadre divise in due sottosquadre una di fronte all'altra a distanza di circa 5-6 m fra loro con in mezzo alle due sottosquadre un ostacolo da superare; una pallina per squadra e al via il bambino con la pallina colpisce la pallina cercando di superare l'ostacolo in mezzo, la pallina viene recuperata dal primo bambino del lato opposto e rimandata dall'altra parte; vince la squadra che per prima arriva a 12 battute valide.

# GIOCOTENNISTAVOLO

## PASSIAMO LA PALLA

### BATTUTA INIZIALE

- Bambini in fila sul lato di fondo del tavolo; ogni bambino una racchetta e una pallina, inviare la pallina al tavolo opposto dopo un rimbalzo sul proprio tavolo in modo che la stessa tocchi pure il tavolo avversario e andare a recuperare la propria pallina rimettendosi in coda alla fila. Vince chi realizza per primo 8 battute.
- Stesso gioco ma obbligando i bambini a centrare una delle due metà campo sul lato opposto.
- Stesso gioco ma obbligando i bambini a battere solo di rovescio.
- Stesso gioco ma obbligando i bambini a battere di dritto.

### SCAMBIARSI LA PALLINA (dritto e rovescio)

#### ROVESCIO

Per rovescio si intende colpire la pallina con il dorso della mano rivolto all' avversario.

- A coppie contando quanti colpi validi riesce a fare la coppia; vince chi ne esegue di più, si giocano più riprese turnando le coppie ad ogni tentativo.
- Buttiamo giù il capitano: scegliere un bambino (il capitano) e tutti gli altri lo devono sfidare; se questo vince rimane sempre il capitano, se perde diventa capitano chi è riuscito a batterlo; si aggiudica la gara chi vince più sfide da capitano.

#### DIRITTO

Per dritto si intende colpire la pallina con il palmo della mano rivolta all' avversario.

- Eseguire gli stessi giochi del rovescio.

## ATTACCHIAMO E DIFENDIAMO

### PARTITA E GIOCHI PREPARATORI

- Spesso le scuole non hanno a disposizione più di un tavolo per cui, al fine di tenere tutti i bambini impegnati, dividiamo la classe in tre gruppi come scritto all' inizio facendo giocare a un gruppo la partita, al secondo il percorso descritto in precedenza e al terzo la gara dei centri; ogni 5 minuti i gruppi ruotano e la gara finisce quando tutti i bambini si sono cimentati nella partita, nel percorso e nel gioco dei centri.

## PROPOSTE DIDATTICHE

### PRIMA LEZIONE

Esercizi - giochi per controllare la pallina	15'
Esercizi - giochi per controllare la racchetta	15'
Esercizi - giochi per controllare la pallina con la racchetta	15'
Gioco in squadra N° 1	10'

### SECONDA LEZIONE

Esercizi - giochi per controllare la pallina	10'
Esercizi - giochi per controllare la racchetta	10'
Esercizi - giochi per controllare la pallina con la racchetta	20'
Gioco in squadra N° 2	15'

### TERZA LEZIONE

Esercizi - giochi per controllare la pallina con la racchetta	10'
Esercizi - giochi a coppie	15'
Gioco in squadra N° 3	10'
Gioco per la battuta N° 1	20'

### QUARTA LEZIONE

Esercizi - giochi per controllare la pallina con la racchetta	10'
Gioco per le battute N° 4	15'
Gioco per il rovescio N° 2	15'
Gioco per centrare il cerchio	15'

### QUINTA LEZIONE

Esercizi - giochi per controllare la pallina con la racchetta	10'
Giochi per il dritto N° 1 e N° 2	30'
Gioco del percorso	15'