



Disciplina - Categoria

TENNIS - ALLENAMENTO 3 (SERVIZIO) e 6 (COLPI ALTERNATI)

Età dei giocatori

≥ 10 anni

Titolo

TENNIS ALL'AMERICANA

Materiale necessario

1 Racchetta da tennis per ogni partecipante - N Palline

Spazio necessario/come organizzarlo

Campo da tennis opportunamente ridotto in funzione dell'età dei partecipanti.

.....

Durata attività

20 ÷ 25 minuti

Spiegazione attività

Si gioca con un giocatore in campo per squadra e dopo ogni ribattuta o mancata ricezione i giocatori devono essere sostituiti a rotazione da un proprio compagno.

Ogni errore del giocatore assegna un punto alla squadra avversaria.

La squadra che subisce il punto riprende il gioco con il servizio.

ATP Finals

ETA' TENNISTI 6 - 17



NUMERO DI PARTECIPANTI 2



MATERIALE NECESSARIO

Rete da Minitennis

Palline da tennis eracchette

INFO SPAZIO e ORGANIZZAZIONE

Le classiche regole del tennis formato

«mini»



Si aggiudica la partita chi conquista per primo 3 game con punto secco sul punteggio di 40 pari.



Disciplina - Categoria

POLISPORTIVO - TENNISTAVOLO

Età dei giocatori

≥ 8 anni

Titolo

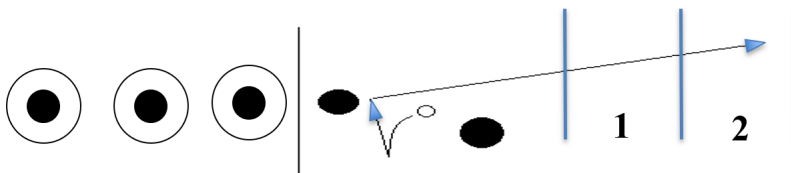
BALA CREEL

Materiale necessario

Palline di spugna (tipo tennis) o da tennistavolo – Setaccio per far rimbalzare la pallina (opzionale) - 1 Racchetta da tennistavolo per ogni bambino – Cinesini per tracciare il campo di gioco ovvero i settori.

Spazio necessario/come organizzarlo

Terreno con fondo compatto della dimensione minima di 4 x 15 metri.



Durata attività

10 ÷ 15 minuti

Spiegazione attività

Ogni bambino a turno dovrà cercare di colpire con la racchetta da tennistavolo la pallina che l'operatore farà rimbalzare per terra o sopra il setaccio per lanciairla più lontano possibile. Ogni giocatore ha a disposizione due tentativi per colpire la pallina.

Il punteggio totale sarà formato dai 5 migliori lanci della squadra.

La misurazione dei lanci avviene a settori.

Variante a più squadre: vince chi delle due squadre ha il punteggio più alto.



Disciplina - Categoria

TENNISTAVOLO

Età dei giocatori

≥ 10 anni

Titolo

TENNISTAVOLO ALL'AMERICANA

Materiale necessario

1 Racchetta da tennistavolo per ogni partecipante – 1 Pallina

Spazio necessario/come organizzarlo

Tavolo da tennistavolo posto in uno spazio della dimensione di almeno 8 x 5 metri.

.....

Durata attività

15 ÷ 20 minuti

Spiegazione attività

I giocatori della squadra si dispongono equamente ai due lati opposti del tavolo opportunamente distanziati.

Il servizio è effettuato lungo la diagonale (come nel doppio).

Dopo il servizio, il giocatore corre dall'altra parte del campo in senso antiorario e si mette in coda e distanziato dal compagno in attesa del proprio turno di ricezione.

In caso di errore il gioco riprende con il servizio ad opera del prossimo giocatore al turno nel lato in cui si trova la pallina.

Tutti i giocatori hanno un numero limitato di vite (errori) dopo le quali si viene eliminati.

Le squadre verranno classificate in funzione del numero di scambi compiuti correttamente nelle due manche di gioco previste.



Disciplina - Categoria

POLISPORTIVO - TENNISTAVOLO

Età dei giocatori

≥ 10 anni

Titolo

TENNISTAVOLO FLIPPER

Materiale necessario

1 metà del tavolo di tennistavolo o un tavolo della dimensione di 150 x 150 cm ed alto 70 cm circa - 1 Racchetta da tennistavolo per ogni partecipante - 1 Pallina - 1 pannello con alcuni fori di differente diametro o in alternativa dei fogli tondi o quadrati della stessa misura dei fori - Nastro carta per appendere i fogli.

Spazio necessario/come organizzarlo

3 x 3 metri circa.

.....

Durata attività

10 ÷ 15 minuti

Spiegazione attività

Palleggiando individualmente sul tavolo contro un pannello/parete, ogni giocatore a turno si alternerà ogni minuto, cercherà di far entrare la pallina in alcuni fori di differente diametro/ punteggio (da 10 a 25 cm).

In alternativa al pannello con i fori si possono appendere al muro, contro il quale è appoggiato il tavolo, dei fogli tondi o quadrati della stessa misura dei fori.

Il gioco si svolge a tempo e si contano i punti (centri) realizzati individualmente e/o complessivamente dalla propria squadra.