

t.table

*Table Tennis Training and Activities for the
Benefit of Living together and Equality*

**Guida training
per bambini di
7-9 anni**

UNA GUIDA PER BAMBINI



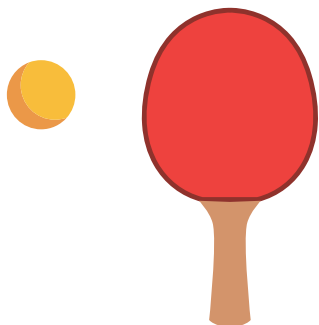
#1

Scoprite l'emozione del tennis da tavolo con la nostra guida per padroneggiare i colpi di dritto e rovescio, il gioco di gambe, i servizi, il topspin e la precisione, divertendovi con giochi, doppi, esercizi di difesa e mini tornei amichevoli.

WWW.TTABLE.EU

f ttable.eu @ ttable.eu www.table.eu

Note dei redattori



Benvenuti alla nostra serie di guide TTABLE

Benvenuti nell'emozionante mondo del tennis tavolo! Questo libro è la vostra guida per imparare le basi del tennis tavolo divertendovi. Che lo si chiami ping pong o tennis tavolo, questo sport consiste nel colpire una pallina avanti e indietro con gli amici. In questo libro troverete lezioni facili da seguire che vi insegneranno a giocare, dall'impugnare correttamente la racchetta al colpire la pallina con rotazioni fantastiche. Preparatevi a migliorare le vostre abilità e a divertirvi con qualche gioco!

Sfogliando le pagine, scoprirete attività divertenti, trucchi fantastici e persino mini tornei da giocare con i vostri amici.

Ricordate che la cosa più importante è divertirsi e continuare a esercitarsi. Ad ogni lezione, migliorerete sempre di più. Quindi prendete la mazza, trovate una palla e iniziate l'allenamento!



Indice

01 Introduzione al tennis tavolo: abilità di base e giochi divertenti

02 Padroneggiare il colpo di dritto: Fondamenti e pratica

03 Nozioni di base sul rovescio: Impugnatura, posizione e

04 Fondamenti di footwork: Muoversi in modo efficiente intorno al

05 Abilità di servizio: Esercitazioni sui servizi

06 Imparare il topspin: Comprendere ed eseguire i colpi di base in topspin

07 Giocare con precisione: Esercitazioni di mira e precisione

08 Divertimento in coppia: Gioco di squadra e cooperazione

09 Esercizi di difesa: Bloccare e contrastare i

10 Mini tornei: Competizione amichevole e senso dello sport



#1 Introduzione al tennis tavolo: abilità di base e giochi divertenti

Durata: 60 minuti

Imparare le abilità di base del tennis da tavolo, migliorare la coordinazione occhio-mano e divertirsi con attività e giochi coinvolgenti pensati per i bambini.

Benvenuti alla nostra divertente ed emozionante lezione di ping pong! Oggi impareremo alcune competenze di base per iniziare il tuo viaggio nel ping pong. Il nostro obiettivo è aiutarti a migliorare la coordinazione occhio-mano divertendoti.

Inizieremo con un riscaldamento per prepararti, seguito dalla pratica di abilità importanti come la presa e la posizione del dritto, per poi passare ad alcuni esercizi e giochi interessanti. Alla fine della lezione avrai imparato nuove tecniche e avrai giocato ad alcuni fantastici giochi con i tuoi amici.

Innanzitutto, ci riscaldiamo con un lancio di palla e un'attività di ripresa, che ti aiuterà a concentrarti e a preparare i muscoli all'azione. Successivamente impareremo le basi per tenere correttamente la racchetta e stare nella giusta posizione. Queste sono

abilità essenziali che ti renderanno più facile colpire la palla con precisione. Successivamente, ci eserciteremo a far rimbalzare la palla sulla mazza per migliorare il controllo e la coordinazione. Potrai anche metterti alla prova e vedere quante volte riesci a far rimbalzare la palla senza farla cadere.

Successivamente, svilupperemo una divertente attività di gruppo chiamata "Colpisci il bersaglio", in cui mirerai a colpire i bersagli sul tavolo con la racchetta. Questo ti aiuterà a sviluppare le tue capacità di mira e controllo. Avremo anche una staffetta di ping pong, in cui percorrerai un percorso tenendo in equilibrio una palla sulla racchetta. Questo gioco incoraggerà il lavoro di squadra e farà in modo che tutti si divertano.

Infine, ci rinfrescheremo con alcuni allungamenti delicati e un rapido ripasso di ciò che abbiamo imparato. Preparati a divertirti e ad apprendere incredibili abilità nel ping pong!

Obiettivo

Introdurre le abilità di base del tennis da tavolo, sviluppare la coordinazione occhio-mano e garantire un'esperienza divertente e coinvolgente.

#1.1 Attività di riscaldamento: Lancio e presa

Durata: 10 minuti

Obiettivo: Preparare fisicamente i bambini alla lezione, migliorare la coordinazione

Procedura:

1. Mettere in coppia i bambini: Ogni coppia riceve una palla.
2. Mettetevi a un metro e mezzo di distanza l'uno dall'altro: I partner si fronteggiano.
3. Lancio e presa: Un bambino lancia la palla al compagno che la prende con entrambe le mani. Ripetere per 5 minuti.
4. Presa con una sola mano: Ripetere il lancio e la presa, ma ora con una sola mano (alternando le mani dopo ogni presa). Ripetere per 5 minuti.



#1.2 Presa e posizione del dritto

Duration: 10 minutes

Durata: 10 minuti

Procedura:

1. Dimostrare l'impugnatura del dritto: Mostrare ai bambini come impugnare la racchetta come se si stesse stringendo la mano.
2. Esercitare la presa: Chiedete ai bambini di tenere le loro racchette e di imitare la vostra presa.
3. Esercitazione della posizione: Dimostrare la posizione di base (piedi alla larghezza delle spalle, ginocchia leggermente piegate).



#1.3 Rimbalzo della palla sulla racchetta

Durata: 10 minuti

Obiettivo: Migliorare il controllo della palla e la coordinazione occhio-mano.

Procedura:

1. Dimostrare l'esercizio: far rimbalzare la palla sulla racchetta con un movimento controllato.
2. I bambini si esercitano: Ogni bambino riceve una palla e una racchetta per esercitarsi a far rimbalzare la palla. Contate quanti rimbalzi riescono a fare di fila.
3. Sfida: incoraggiate i bambini a battere i loro record o a fare gare amichevoli. Camminate per correggere la loro forma.



#1.4 Colpire il bersaglio

Durata: 15 minuti

Obiettivo: Esercitarsi a prendere la mira e a colpire la palla con controllo.

Procedura:

1. Preparare gli obiettivi: Posizionare dei piccoli coni o dei pennarelli sul tavolo.
2. Mettere in fila i bambini: A turno, ogni bambino cerca di colpire i bersagli con la palla usando la propria racchetta.
3. Incoraggiare il tifo: Incoraggiate gli altri bambini a fare il tifo per i loro compagni per creare un'atmosfera divertente.



#1.5 Staffetta di tennis tavolo

Durata: 10 minuti

Obiettivo: Combinare il divertimento con la pratica, incoraggiare il lavoro di squadra.

Procedura:

1. Dividere i bambini in squadre: Formare due o più squadre a seconda del numero di bambini.
2. Preparare un percorso: Creare un semplice percorso a ostacoli utilizzando coni o segnalatori.
3. Gara a staffetta: Ogni bambino deve attraversare il percorso tenendo in equilibrio una palla sulla pagaia, quindi passare la palla al compagno successivo.



#1.6 Raffreddamento

Durata: 5 minuti

Obiettivo: Rilassare i muscoli e ricapitolare la lezione.

Procedura:

1. Semplici esercizi di stretching: Guidare i bambini in esercizi di stretching dolce per rilassare i muscoli.
2. Ripetere la lezione: Chiedete ai bambini cosa hanno imparato oggi e se si sono divertiti. Incoraggiateli a condividere la loro parte preferita della lezione.





#2 Padroneggiare il colpo di dritto

Durata: 60 minuti

Imparare e praticare il colpo di dritto con attività divertenti, migliorando l'impugnatura, la posizione e il controllo.

Il colpo di dritto è una delle abilità più importanti nel ping pong e padroneggiarlo ti aiuterà a giocare meglio e a divertirti ancora di più.

Inizieremo con un'attività di riscaldamento utilizzando palloncini per migliorare la coordinazione e il controllo, assicurandoci che tutti siano pronti a praticare i colpi di dritto.

Innanzitutto, esamineremo la presa e la posizione corrette per garantire che tutti tengano la pagaia correttamente e stiano correttamente. È importante avere delle basi solide, quindi dedicheremo un po' di tempo assicurandoci di avere queste nozioni di base.

Successivamente, mostreremo il colpo di dritto, analizzandolo passo dopo passo. Prima potrai esercitarti nel colpo senza

palla per avere una buona sensazione del movimento.

Successivamente passeremo alla pratica del colpo di dritto con la palla.

Inizieremo facendo rimbalzare la palla contro un muro, concentrandoci su controllo e tecnica.

Quindi, ci uniremo in coppia per uno scambio di dritto per esercitarci a colpire la palla avanti e indietro con un partner.

Infine, ci rinfrescheremo con alcuni allungamenti delicati e rivedremo ciò che abbiamo imparato. Questa è una grande opportunità per condividere ciò che ti è piaciuto e porre tutte le domande che potresti avere.



Obiettivo

Insegnare i fondamentali del colpo di dritto, tra cui l'impugnatura, lo stance e lo swing.

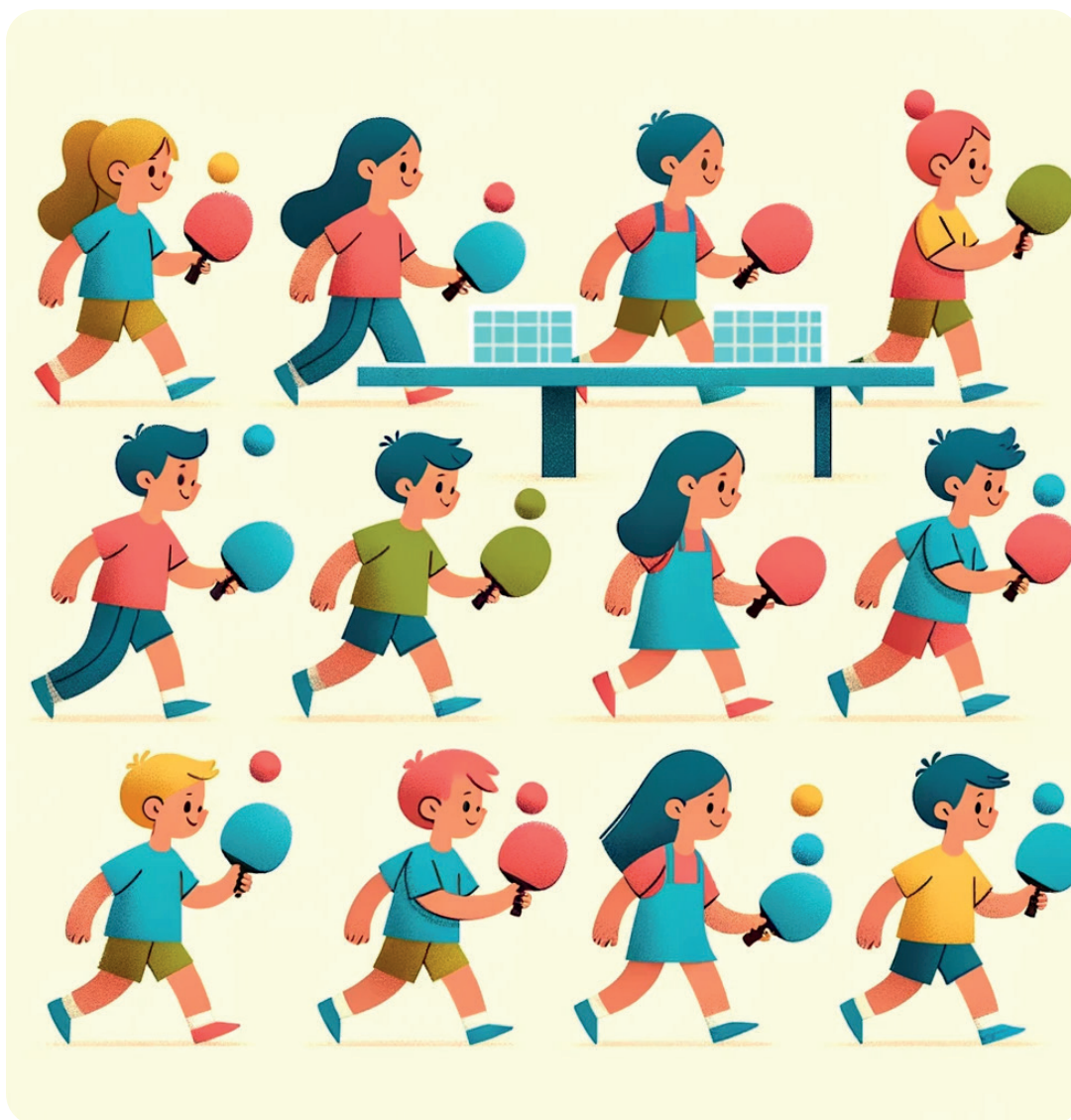
#2.1 Attività di riscaldamento: Equilibrio

Durata: 10 minuti

Obiettivo: Preparare fisicamente i bambini alla lezione e migliorare la coordinazione.

Procedura:

1. Distribuire racchette e palline: Ogni bambino riceve una racchetta e una palla.
2. Bilanciare la palla: I bambini cercano di tenere in equilibrio la palla sulla racchetta mentre si cammina.
3. Aggiungere sfide: Camminare più velocemente o usare solo il lato rovescio della racchetta per stare in equilibrio.



#2.2 Dimostrazione dell'impugnatura e della posizione

Durata: 10 minuti

Obiettivo: Insegnare l'impugnatura corretta e la posizione di base per i colpi di

Procedura:

1. Dimostrare l'impugnatura e la posizione: Mostrare ai bambini come impugnare la racchetta per un colpo di rovescio e la posizione corretta.
2. Esercitare l'impugnatura: Chiedete ai bambini di esercitarsi a tenere la racchetta nell'impugnatura del rovescio.
3. Esercitare la posizione: I bambini devono assumere la posizione corretta per il rovescio e mantenerla per qualche secondo.



#2.3 Dimostrazione del colpo di dritto

Durata: 10 minuti

Obiettivo: Mostrare ai bambini come eseguire il colpo di dritto.

Procedura:

1. Spiegare il colpo: Riportate le fasi del colpo di dritto (oscillazione attraverso il corpo, passaggio).
2. Dimostrare lentamente: Mostrare il colpo al rallentatore, sottolineando ogni fase.
3. Esercitarsi senza palla: I bambini imitano i vostri movimenti senza palla per acquisire la sensazione del colpo.



#2.4 Dritto a muro

Durata: 15 minuti

Obiettivo: Esercitare il colpo di dritto con la palla.

Procedura:

1. Allineare i bambini lungo una parete: Ogni bambino ha bisogno di spazio per esercitarsi.
2. Rimbalzare e colpire: I bambini fanno rimbalzare la palla contro il muro usando colpi di dritto. Enfatizzare il controllo e la tecnica corretta.
3. Feedback dell'allenatore: Camminare intorno e fornire feedback e correzioni individuali.



#2.5 Rally di dritto con partner

Durata: 10 minuti

Obiettivo: Esercitarsi nel rally utilizzando colpi di dritto.

Procedura:

1. Mettete in coppia i bambini: Ogni coppia riceve un tavolo.
2. Rally di dritto: I bambini fanno un rally avanti e indietro usando solo colpi di dritto.
3. Contare e incoraggiare: Incoraggiateli a contare quanti colpi consecutivi riescono a realizzare.



#2.6 Raffreddamento

Durata: 5 minuti

Obiettivo: Rilassare i muscoli e ricapitolare la lezione.

Procedura:

1. Semplici esercizi di stretching: Guidare i bambini in esercizi di stretching dolce per rilassare i muscoli.
2. Ripetere la lezione: Chiedere ai bambini cosa hanno imparato oggi sul colpo di rovescio. Incoraggiarli a condividere le loro esperienze e le loro parti preferite.



#3 Nozioni di base sul rovescio

Durata: 60 minuti

Imparare e padroneggiare il colpo di rovescio con attività divertenti, concentrandosi su impugnatura, posizione e controllo.

Benvenuti alla nostra lezione di ping pong incentrata sulla padronanza del colpo di rovescio! Oggi esamineremo le tecniche essenziali necessarie per un rovescio forte e preciso.

Inizieremo con una divertente attività di riscaldamento per far muovere tutti e prepararli per la lezione.

Successivamente, impareremo la presa e la posizione corrette per il rovescio, assicurandoci di avere una solida base su cui costruire.

Successivamente, analizzeremo il colpo di rovescio passo dopo passo. Vedrai come oscillare attraverso il tuo corpo e seguirlo correttamente. All'inizio lo eserciteremo lentamente, senza palla, così potrai prendere confidenza con i movimenti.

Una volta che ti sentirai sicuro, passeremo ad esercitarti con una palla, usando il muro per aiutarti a controllare i tuoi colpi e migliorare la tua tecnica.

Infine, faremo coppia per uno scambio di rovescio, dove potrai mettere alla prova le tue nuove abilità con un partner.

Concluderemo la lezione con alcuni allungamenti delicati e un rapido ripasso di ciò che abbiamo imparato.

Avrai anche la possibilità di condividere le tue parti preferite della lezione e ciò che ti è piaciuto di più.

Obiettivo

Insegnare le basi del colpo di rovescio, tra cui l'impugnatura, la posizione e lo swing.

#3.1 Attività di riscaldamento: Mantenimento dei palloncini

Durata: 10 minuti

Obiettivo: Preparare fisicamente i bambini alla lezione e migliorare la coordinazione.

Procedura:

1. Distribuire i palloncini: Dare a ogni bambino un palloncino.
2. Tenere il palloncino in aria: Chiedete ai bambini di usare le loro racchette per evitare che il palloncino tocchi terra.
3. Aggiungere sfide: Provare a usare solo colpi di rovescio o vedere per quanto tempo riescono a tenere il pallone in aria.



#3.2 Introduzione all'impugnatura e alla posizione del rovescio

Durata: 10 minuti

Obiettivo: Insegnare l'impugnatura corretta e la posizione di base per i colpi di

Procedura:

1. Dimostrare l'impugnatura e la posizione: Mostrare ai bambini come impugnare la racchetta per un colpo di rovescio e la posizione corretta.
2. Esercitare l'impugnatura: Chiedete ai bambini di esercitarsi a tenere la racchetta nell'impugnatura del rovescio.
3. Esercitare la posizione: I bambini devono assumere la posizione corretta per il rovescio e mantenerla per qualche secondo.



#3.3 Dimostrazione del colpo di rovescio

Durata: 10 minuti

Obiettivo: Mostrare ai bambini come eseguire il colpo di rovescio.

Procedura:

1. Spiegare il colpo: Riportate le fasi del colpo di rovescio (oscillazione attraverso il corpo, passaggio).
2. Dimostrare lentamente: Mostrare il colpo al rallentatore, sottolineando ogni fase.
3. Esercitarsi senza palla: I bambini imitano i vostri movimenti senza palla per acquisire la sensazione del colpo.



#3.4 Esercitazioni individuali: Colpo di rovescio

Durata: 15 minuti

Obiettivo: Esercitare il colpo di rovescio con la palla.

Procedura:

1. Allineare i bambini lungo una parete: Ogni bambino ha bisogno di spazio per esercitarsi.
2. Rimbalzare e colpire: I bambini fanno rimbalzare la palla contro il muro usando colpi di rovescio. Enfatizzare il controllo e la tecnica corretta.
3. Feedback dell'allenatore: Camminare intorno e fornire feedback e correzioni individuali.



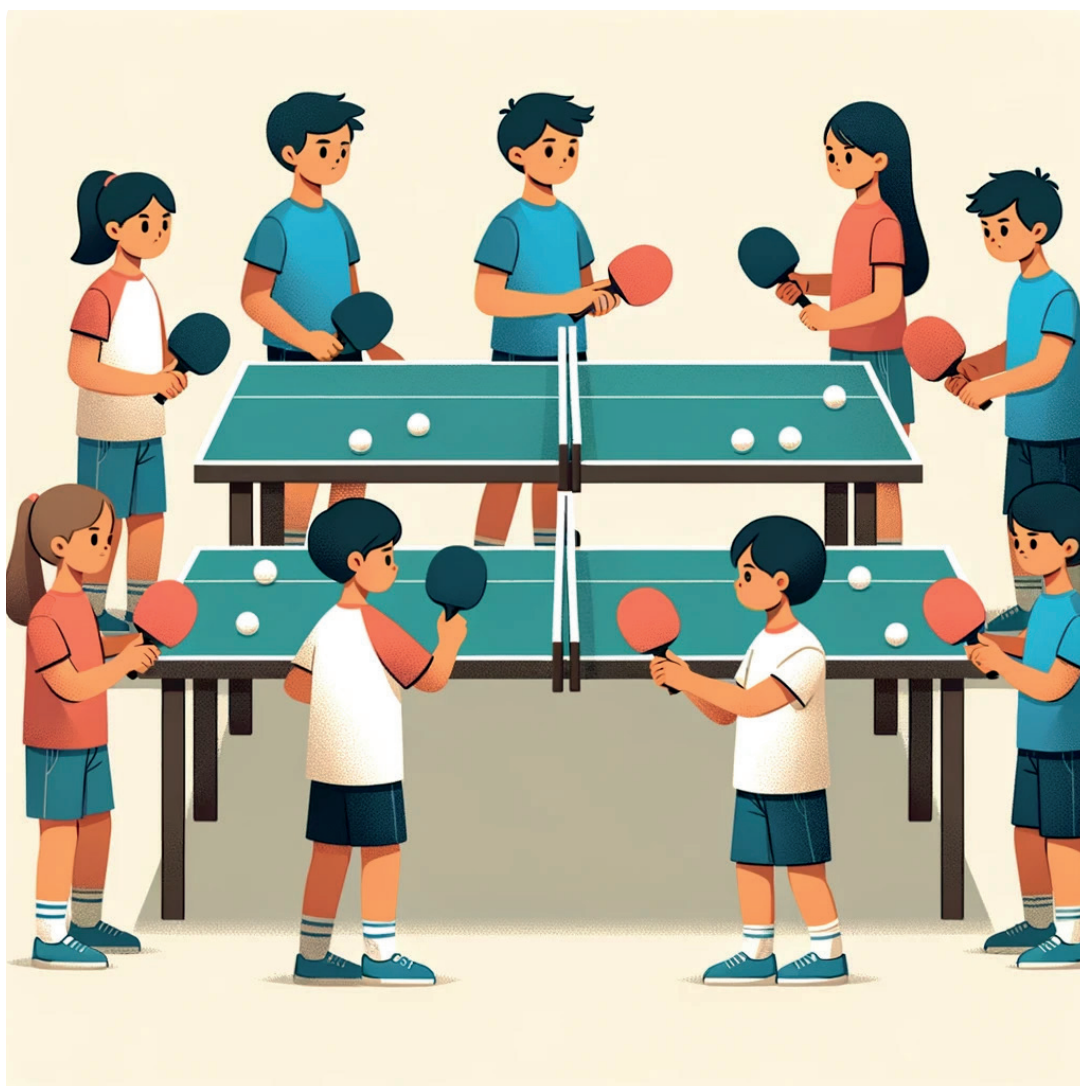
#3.5 Attività di gruppo: Rally di rovescio con

Durata: 10 minuti

Obiettivo: Esercitarsi nel rally utilizzando colpi di rovescio.

Procedura:

1. Mettete in coppia i bambini: Ogni coppia a un tavolo.
2. Rally di rovescio: I bambini fanno un rally avanti e indietro usando solo colpi di rovescio.
3. Contare e incoraggiare: Incoraggiateli a contare quanti colpi consecutivi riescono a realizzare.



#3.6 Stretching e domande e risposte

Durata: 5 minuti

Obiettivo: Rilassare i muscoli e ricapitolare la lezione.

Procedura:

1. Semplici esercizi di stretching: Guidare i bambini in esercizi di stretching dolce per rilassare i muscoli.
2. Ripetere la lezione: Chiedere ai bambini cosa hanno imparato oggi sul colpo di rovescio. Incoraggiarli a condividere le loro esperienze e le loro parti preferite.





#4 Fondamenti del gioco di gambe

Durata: 60 minuti

Imparate le tecniche essenziali di footwork per muovervi in modo efficiente sul tavolo, migliorando la vostra velocità e precisione nel tennis da tavolo.

Benvenuti alla nostra quarta lezione di ping pong. Oggi ci concentreremo sul gioco di gambe, essenziale per muoversi velocemente ed efficacemente attorno al tavolo.

Un buon gioco di gambe ti aiuterà a raggiungere la palla più velocemente e a rendere i tuoi tiri più precisi.

Inizieremo con un divertente riscaldamento per prepararti alla lezione, seguito da alcune dimostrazioni ed esercizi pratici per migliorare le tue capacità di gioco di gambe.

Inizieremo con corse iper per riscaldarci e migliorare la coordinazione. Successivamente, impareremo i movimenti di base necessari per il ping pong, compresi i passi laterali e i movimenti avanti-indietro.

Avrai la possibilità di praticare questi movimenti attraverso esercizi e attività coinvolgenti che ti aiuteranno a comprendere l'importanza di rimanere sulle punte dei piedi e di muoverti rapidamente.

Successivamente, combineremo queste tecniche di gioco di gambe con la pratica con la palla per vedere come funzionano insieme.

Concluderemo la lezione con una divertente staffetta di passi per rafforzare ciò che abbiamo imparato e concluderemo con alcuni allungamenti delicati.

Alla fine della lezione, avrai una migliore comprensione di come muoverti in modo efficiente attorno al tavolo e sarai pronto ad applicare queste abilità nei tuoi giochi.

Obiettivo

Insegnare le tecniche di base del gioco di gambe per aiutare i bambini a muoversi in modo efficiente intorno al tavolo.

#4.1 Attività di riscaldamento: Corsa a staffetta

Durata: 10 minuti

Obiettivo: Preparare fisicamente i bambini alla lezione e migliorare la coordinazione.

Procedure:

1. Set up cones: Place cones 5-10 meters apart.
2. Run between cones: Kids run back and forth between the cones for a set time (30 seconds to 1 minute).
3. Add variations: Include side steps, skipping, or hopping to vary the movement.



#4.2 Introduzione alla tecnica del footwork

Durata: 10 minuti

Obiettivo: Insegnare i movimenti di base dei piedi necessari per il tennis da tavolo.

Procedura:

1. Spiegare le basi del gioco di gambe: Mostrare la posizione pronta e l'importanza di rimanere sulle palle dei piedi.
2. Dimostrare i movimenti: Dimostrare i passi laterali, i movimenti in avanti e all'indietro.
3. I bambini si esercitano: Chiedete ai bambini di imitare i vostri movimenti e di esercitarsi a fare passi laterali e avanti-indietro.



#4.3 Esercizi con i coni

Durata: 15 minuti

Obiettivo: Esercitare i movimenti di base del footwork.

Procedura:

1. Preparare i coni: Disporre i coni a zig-zag.
2. Passi laterali: I bambini fanno un passo laterale attraverso i coni, sottolineando i movimenti rapidi e controllati.
3. Movimento avanti-indietro: Disporre un'altra fila di coni in linea retta per i movimenti in avanti e all'indietro.



#4.4 Esercizio di footwork con la palla

Durata: 15 minuti

Obiettivo: Combinare il lavoro di piedi con il colpire la palla.

Procedura:

1. Senza palla: I bambini si esercitano sui movimenti dei piedi facendo finta di colpire una palla.
2. Con la palla: Accoppiare i bambini e farli allenare mentre si concentrano sul movimento corretto verso la palla.
3. Feedback dell'allenatore: Camminare intorno e fornire feedback e correzioni individuali.



#4.5 Attività di gruppo: Gara a staffetta di footwork

Durata: 5 minuti

Obiettivo: Combinare il divertimento con l'esercizio del gioco di gambe.

Procedura:

1. Dividere le squadre: Formare due o più squadre.
2. Preparare un percorso: Creare un semplice percorso a ostacoli con i coni.
3. Gara a staffetta: I bambini attraversano il percorso con un gioco di gambe corretto, poi passano il testimone al compagno successivo.



#4.6 Stretching e domande e risposte

Durata: 5 minuti

Obiettivo: Rilassare i muscoli e ricapitolare la lezione.

Procedura:

1. Semplici esercizi di stretching: Guidare i bambini in esercizi di stretching dolce per rilassare i muscoli.
2. Ripetere la lezione: Chiedete ai bambini cosa hanno imparato oggi sul footwork. Incoraggiateli a condividere le loro esperienze e le loro parti preferite.



#5 Abilità di servizio

Durata: 60 minuti

Imparate le basi del servizio e del ritorno nel tennis da tavolo con attività divertenti e coinvolgenti per migliorare le vostre abilità.

Benvenuti alla nostra quinta lezione di ping pong. Oggi ci concentreremo sulla padronanza delle basi del servizio e della risposta al servizio.

Il servizio è un'abilità fondamentale nel ping pong e imparare a servire correttamente ti darà un grande vantaggio nei tuoi giochi.

Ci eserciteremo anche nella risposta al servizio per aiutarti a rispondere in modo efficace durante le partite. La nostra lezione inizierà con una divertente attività di riscaldamento per prepararti, seguita da dimostrazioni ed esercitazioni pratiche per migliorare le tue capacità di servire e rispondere.

Inizieremo con un'attività "Serve and Catch", in cui farete coppia e vi eserciterete nel servizio e nella presa della palla con la

racchetta.

Questo ti aiuterà a prendere confidenza con il servizio e a migliorare la tua coordinazione. Successivamente passeremo all'apprendimento delle tecniche di base del servizio, incluso come tenere la palla e la mazza e come lanciare e colpire la palla correttamente. Dopo aver praticato il movimento del servizio senza palla, proverai a servire per colpire bersagli specifici, concentrandoti sul controllo e sulla precisione.

Infine, faremo nuovamente coppia per fare un po' di pratica sulla risposta al servizio e faremo un divertente gioco di servizio e risposta per concludere la nostra sessione.

Concluderemo con alcuni allungamenti delicati e un rapido ripasso di ciò che abbiamo imparato.

Avrai la possibilità di condividere le tue parti preferite della lezione e porre eventuali domande.

Obiettivo

Insegnare le tecniche di base del servizio e la restituzione del servizio.

#5.1 Attività di riscaldamento: Servire e

Durata: 10 minuti

Obiettivo: Preparare fisicamente i bambini alla lezione e migliorare la coordinazione.

Procedura:

1. Mettere in coppia i bambini: Ogni coppia riceve una palla e una racchetta.
2. Servire e prendere: Un bambino serve la palla e l'altro la prende con la racchetta. Scambiatevi i ruoli dopo qualche tentativo.
3. Aggiungere sfide: Aumentate la distanza o usate diversi tipi di servizio.



#5.2 Introduzione alla tecnica di servizio

Durata: 10 minuti

Obiettivo: Insegnare le tecniche di base del servizio.

Procedura:

1. Spiegare le basi del servizio: Mostrare come tenere la palla e la racchetta per il servizio.
2. Dimostrare un servizio di base: Mostrare ai bambini come lanciare la palla e colpirla con la racchetta.
3. I bambini si esercitano: Chiedete ai bambini di esercitarsi nel movimento del servizio senza palla.



#5.3 Esercizi di servizio

Durata: 15 minuti

Obiettivo: Esercitarsi a servire la palla.

Procedura:

1. Preparare i bersagli: Posizionare coni o marcatori sul lato opposto del tavolo.
2. Servire ai bersagli: I bambini si esercitano a servire la palla per colpire i bersagli. Enfatizzare il controllo e la precisione.
3. Feedback dell'allenatore: Camminare intorno e fornire feedback e correzioni individuali.



#5.4 Esercizio di restituzione dei servizi

Durata: 15 minuti

Obiettivo: Esercitarsi a restituire i servizi.

Procedura:

1. Mettere in coppia i bambini: Ogni coppia a un tavolo.
2. Servire e restituire: Un bambino serve e l'altro restituisce il servizio. Scambiarsi i ruoli dopo qualche tentativo.
3. Feedback dell'allenatore: Cammina intorno e fornisce feedback e correzioni individuali.



#5.5 Attività di gruppo: Gioco del servizio e

Durata: 5 minuti

Obiettivo: Combinare il divertimento con l'esercizio del servizio e del ritorno.

Procedura:

1. Dividere le squadre: Formare due o più squadre.
2. Servire e restituire i punti: I bambini fanno i turni per servire e restituire. Le squadre guadagnano punti per i servizi e i ritorni riusciti.
3. Incoraggiare la sportività: Enfatizzare il divertimento e il fair play.



#5.6 Raffreddamento

Durata: 5 minuti

Obiettivo: Rilassare i muscoli e ricapitolare la lezione.

Procedura:

1. Semplici esercizi di stretching: Guidare i bambini in esercizi di stretching dolce per rilassare i muscoli.
2. Ricapitolare la lezione: Chiedete ai bambini cosa hanno imparato oggi sul servizio e sul ritorno. Incoraggiateli a condividere le loro esperienze e le parti preferite.





#6 Imparare il topspin

.....

Durata: 60 minuti

Imparate le basi dei colpi topspin con attività divertenti ed esercitazioni per migliorare le vostre abilità nel tennis da tavolo.

Benvenuti alla nostra sesta lezione di ping pong! Oggi impareremo tutto sui colpi in topspin.

Il topspin è una tecnica chiave nel ping pong che ti aiuta a controllare la palla e a rendere i tuoi colpi più efficaci.

Inizieremo con una divertente attività di riscaldamento per abituarti al movimento del topspin, seguita da dimostrazioni ed esercizi per aiutarti a padroneggiare questa importante abilità.

Il nostro riscaldamento prevede il rimbalzo dei palloncini con la racchetta, un ottimo modo per prendere confidenza con il movimento in topspin.

Dopo il riscaldamento, ci immergeremo nei meccanismi del topspin, imparando come

sfiorare la palla e oscillare verso l'alto per creare quell'effetto. Prima eserciterai questi movimenti senza palla, così potrai concentrarti sull'esecuzione della tecnica nel modo giusto.

Successivamente, passeremo ad alcuni esercizi in cui ti eserciterai a eseguire colpi in topspin contro un muro e a scambiare con un partner.

Avremo anche una divertente attività di gruppo per mettere alla prova le tue abilità in topspin in una competizione amichevole.

Concluderemo la lezione con alcuni allungamenti delicati e un ripasso di ciò che abbiamo imparato. Avrai la possibilità di condividere le tue esperienze e le parti preferite della lezione.



Obiettivo

Insegnare le basi dei colpi topspin, compresa la meccanica e le esercitazioni pratiche.

#6.1 Attività di riscaldamento: Rimbalzo dei

Durata: 10 minuti

Obiettivo: Preparare fisicamente i bambini alla lezione e migliorare la coordinazione.

Procedura:

1. Distribuire i palloncini: Ogni bambino riceve un palloncino.
2. Far rimbalzare il palloncino: I bambini usano le racchette per tenere il pallone in aria. Questo li aiuta ad abituarsi al movimento necessario per il topspin.
3. Aggiungere sfide: Cercate di usare solo movimenti di topspin per tenere il pallone in alto.



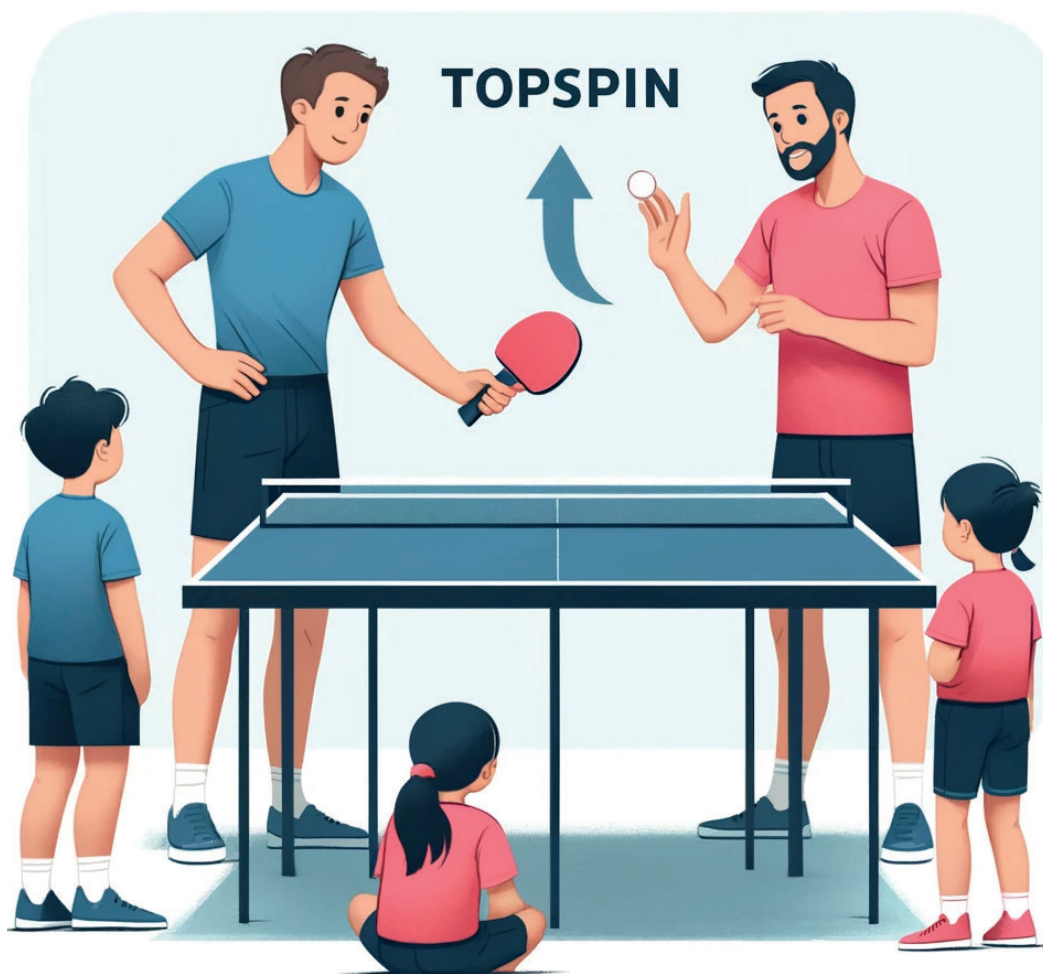
#6.2 Introduzione alla meccanica del topspin

Duration: 10 minutes

Obiettivo: Insegnare la meccanica dei colpi topspin.

Procedura:

1. Spiegare le basi del topspin: Mostrare come spazzolare la palla per creare il topspin.
2. Dimostrare il colpo: Mostrare ai bambini come oscillare verso l'alto e spazzolare la palla.
3. I bambini si esercitano: Chiedete ai bambini di esercitarsi nel movimento del topspin senza palla.



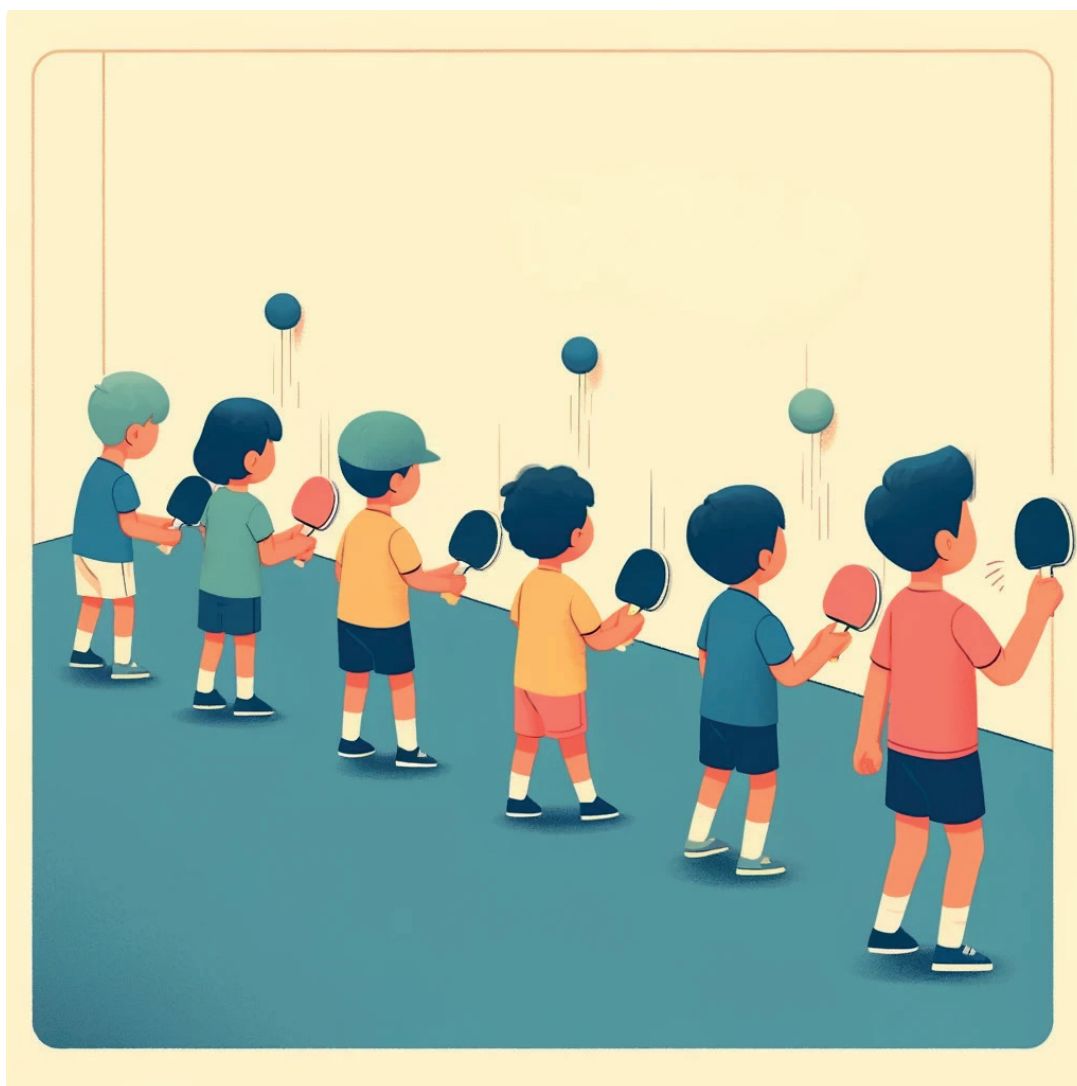
#6.3 Pratica del topspin a muro

Durata: 15 minuti

Obiettivo: Esercitarsi nei colpi topspin.

Procedura:

1. Allineare i bambini lungo una parete: Ogni bambino ha bisogno di spazio per esercitarsi.
2. Rimbalzare e colpire: I bambini si esercitano a colpire la palla contro il muro con colpi di topspin. Enfatizzare la spazzolatura della palla.
3. Feedback dell'allenatore: Camminare intorno e fornire feedback e correzioni individuali.



#6.4 Partner Topspin Rally

Durata: 15 minuti

Obiettivo: Esercitarsi nel rally con colpi in topspin.

Procedura:

1. Mettete in coppia i bambini: Ogni coppia a un tavolo.
2. Rally di topspin: I bambini fanno un rally avanti e indietro usando i colpi topspin.
3. Contare e incoraggiare: Incoraggiateli a contare quanti colpi di topspin consecutivi riescono a realizzare.



#6.5 Topspin Knockout

Durata: 5 minuti

Obiettivo: Combinare il divertimento con la pratica del topspin.

Procedura:

1. Preparare un formato a eliminazione diretta: I bambini si schierano e si alternano nei colpi di topspin.
2. Eliminare gli errori: Se un bambino sbaglia un colpo di topspin, si ritira. L'ultimo bambino in piedi vince.
3. Incoraggiare la sportività: Enfatizzate il divertimento e il fair play.



#6.6 Raffreddamento

Durata: 5 minuti

Obiettivo: Rilassare i muscoli e ricapitolare la lezione.

Procedura:

1. Semplici esercizi di stretching: Guidare i bambini in esercizi di stretching dolce per rilassare i muscoli.
2. Ripetere la lezione: Chiedere ai bambini cosa hanno imparato oggi sui colpi topspin. Incoraggiarli a condividere le loro esperienze e le parti preferite.



#7 Giocare con precisione

Durata: 60 minuti

Migliorate la vostra precisione nel tennis da tavolo con divertenti attività di mira ed esercitazioni per colpire con precisione i vostri bersagli.

Benvenuti alla nostra settima lezione di ping pong! Oggi ci concentreremo sul gioco con precisione, un'abilità cruciale per diventare un giocatore migliore.

La precisione implica mirare con precisione e colpire i bersagli in modo coerente, il che ti aiuterà a controllare il gioco e a fare giocate più intelligenti. Inizieremo con una divertente attività di riscaldamento per prepararti, seguita da dimostrazioni ed esercitazioni pratiche per affinare le tue capacità di mira.

Inizieremo con un riscaldamento "Target Toss", in cui ti eserciterai a lanciare una palla per colpire bersagli specifici. Questo ti aiuterà a sviluppare le tue capacità di mira in modo divertente e coinvolgente.

Successivamente passeremo ad apprendere le basi della mira nel ping pong, con di-

mostrazioni su come mirare a diverse parti del tavolo e colpire bersagli specifici. Avrai la possibilità di praticare prima queste tecniche senza palla, concentrandoti sulla mira giusta.

Successivamente, ci concentreremo su alcuni esercizi e attività entusiasmanti per mettere alla prova le tue capacità di mira. Ti eserciterai a colpire bersagli sul tavolo e a scambiare con un partner, mirando a punti precisi.

Concluderemo con una divertente sfida di precisione a eliminazione diretta e finiremo la lezione con alcuni allungamenti delicati e un ripasso di ciò che abbiamo imparato.

Obiettivo

Insegnare le tecniche di mira e di precisione per migliorare la precisione nel tennis da tavolo.

#7.1 Attività di riscaldamento: Lancio del bersaglio

Durata: 10 minuti

Obiettivo: Preparare fisicamente i bambini alla lezione e migliorare la coordinazione.

Procedura:

1. Preparare i bersagli: Posizionare dei coni o dei marcatori sul terreno.
2. Lancio e mira: i bambini cercano di lanciare una palla e di colpire i bersagli. Questo aiuta a sviluppare le capacità di mira.
3. Aggiungere sfide: Spostate i bersagli più lontano o usate dimensioni diverse.



#7.2 Introduzione alle tecniche di puntamento

Durata: 10 minuti

Obiettivo: Insegnare le tecniche di base della mira.

Procedura:

1. Spiegare le basi della mira: Mostrare come mirare alle diverse parti del tavolo.
2. Dimostrare i colpi di mira: Mostrare ai bambini come colpire bersagli specifici sul tavolo.
3. Esercitazione dei bambini: Fate esercitare i bambini a prendere la mira senza colpire prima la palla.



#7.3 Pratica del bersaglio

Durata: 15 minuti

Obiettivo: Esercitarsi a mirare i colpi.

Procedura:

1. Preparare gli obiettivi: Posizionare dei coni o dei marcatori sul tavolo.
2. Mirare e colpire: I bambini si esercitano a colpire i bersagli sul tavolo. Enfatizzare il controllo e la precisione.
3. Feedback dell'allenatore: Camminare intorno e fornire feedback e correzioni individuali.



#7.4 Rally di precisione con partner

Durata: 15 minuti

Obiettivo: Esercitarsi nel rally con colpi precisi.

Procedura:

1. Mettete in coppia i bambini: Ogni coppia riceve un tavolo.
2. Rally di precisione: I bambini si muovono avanti e indietro, mirando a punti specifici del tavolo.
3. Contare e incoraggiare: Incoraggiateli a contare quanti tiri precisi consecutivi riescono a fare.



#7.5 Knockout di precisione

Durata: 5 minuti

Obiettivo: Unire il divertimento alla pratica della precisione.

Procedura:

1. Impostare un formato a eliminazione diretta: I bambini si schierano e a turno eseguono tiri precisi.
2. Eliminare gli errori: Se un bambino sbaglia un colpo preciso, si ritira. L'ultimo bambino in piedi vince.
3. Incoraggiare la sportività: Enfatizzare il divertimento e il fair play.



#7.6 Raffreddamento e revisione

Durata: 5 minuti

Obiettivo: Rilassare i muscoli e ricapitolare la lezione.

Procedura:

1. Semplici esercizi di stretching: Guidare i bambini in esercizi di stretching dolce per rilassare i muscoli.
2. Ripetere la lezione: Chiedete ai bambini cosa hanno imparato oggi sulla mira e sulla precisione. Incoraggiateli a condividere le loro esperienze e le parti preferite.





#8 Divertimento con il doppio

Durata: 60 minuti

Imparare le basi del gioco del doppio nel tennis da tavolo con attività divertenti per migliorare il lavoro di squadra e la cooperazione.

Benvenuti alla nostra ottava lezione di ping pong! Oggi ci concentreremo sull'entusiasmante mondo del gioco del doppio.

Giocare in doppio non è solo divertente ma anche un ottimo modo per imparare a conoscere il lavoro di squadra e la cooperazione. Nel doppio, tu e il tuo partner lavorerete insieme per vincere punti e sostenervi a vicenda sul tavolo.

Inizieremo con un riscaldamento per prepararti, seguito dall'apprendimento delle regole e dalla pratica di alcuni esercizi di doppio.

Inizieremo con una divertente attività di riscaldamento chiamata "Partner Passing", in cui ti unirai e passerai la palla avanti e indietro usando le palette. Ciò ti aiuterà a migliorare la tua coordinazione e ad abituarti a lavorare con un partner.

Successivamente, introdurremo le regole di base del gioco di doppio, incluso come servire e ruotare con il tuo partner. Avrai la possibilità di mettere in pratica queste abilità e di sentirti a tuo agio nel giocare in doppio.

Successivamente, ci immergeremo in alcuni avvincenti esercizi e partite di doppio per mettere alla prova le tue nuove abilità.

Ti unirai con il tuo partner, giocherai partite contro altre squadre e parteciperai a una divertente sfida a eliminazione diretta di doppio.

Concluderemo la lezione con alcuni allungamenti delicati e un ripasso di ciò che abbiamo imparato. Avrai l'opportunità di condividere le tue esperienze e le parti preferite della lezione.

Obiettivo

Insegnare le basi del gioco del doppio, compreso il lavoro di squadra e la cooperazione.

#8.1 Attività di riscaldamento: Passaggio di coppia

Durata: 10 minuti

Obiettivo: Preparare fisicamente i bambini alla lezione e migliorare la coordinazione.

Procedura:

1. Mettere in coppia i bambini: Ogni coppia riceve una palla e delle racchette.
2. Passare la palla: I bambini si passano la palla avanti e indietro usando le racchette.
3. Aggiungere sfide: Aumentate la distanza o usate diversi tipi di passaggi.



#8.2 Introduzione alle regole del doppio

Durata: 10 minuti

Obiettivo: Insegnare le regole di base del gioco del doppio.

Procedura:

1. Spiegare le regole del doppio: Mostrare come funziona il gioco del doppio, compresi il servizio e la rotazione.
2. Dimostrare il gioco del doppio: Mostrare ai bambini come si gioca il doppio con un compagno.
3. I bambini si esercitano: Chiedere ai bambini di esercitarsi a servire e ruotare con i loro partner.



#8.3 Esercitazioni per il doppio

Durata: 15 minuti

Obiettivo: Esercitarsi nel gioco del doppio.

Procedura:

1. Mettete in coppia i bambini: Ogni coppia riceve un tavolo.
2. Rally a due: I bambini fanno un rally avanti e indietro con i loro partner.
3. Feedback dell'allenatore: Cammina intorno e fornisce feedback e correzioni individuali.



#8.4 Partita di doppio

Durata: 15 minuti

Obiettivo: Esercitarsi nel gioco del doppio in un contesto di gioco.

Procedura:

1. Dividere le squadre: Formare squadre di doppio.
2. Giocare le partite: I bambini giocano le partite di doppio l'uno contro l'altro.
3. Incoraggiare la sportività: Enfatizzare il divertimento e il fair play.



#8.5 Doppio ad eliminazione diretta

Durata: 5 minuti

Obiettivo: Unire il divertimento alla pratica del doppio.

Procedura:

1. Impostare un formato a eliminazione diretta: Le squadre di doppio si schierano e giocano a turno.
2. Eliminare gli errori: Se una squadra perde un punto, si ritira. Vince l'ultima squadra rimasta in piedi.
3. Incoraggiare la sportività: Enfatizzare il divertimento e il fair play.



#8.6 Raffreddamento e revisione

Durata: 5 minuti

Obiettivo: Rilassare i muscoli e ricapitolare la lezione.

Procedura:

1. Semplici esercizi di stretching: Guidare i bambini in esercizi di stretching dolce per rilassare i muscoli.
2. Ripetere la lezione: Chiedere ai bambini cosa hanno imparato oggi sul gioco del doppio. Incoraggiarli a condividere le loro esperienze e le parti preferite.



#9 Esercitazioni di difesa

Durata: 60 minuti

Imparate le basi della difesa nel tennis da tavolo con esercitazioni e attività coinvolgenti per migliorare le vostre abilità di blocco e contrasto.

Benvenuti alla nostra nona lezione di ping pong! Oggi ci concentreremo sulla difesa, una parte importante del tuo gioco che ti aiuta a mantenere il controllo durante una partita.

Imparare a bloccare e contrastare i tiri ti darà le capacità per gestire gli attacchi del tuo avversario e trasformare la difesa in attacco.

Inizieremo con un divertente riscaldamento per prepararti, seguito da dimostrazioni ed esercitazioni pratiche per migliorare le tue tecniche difensive.

Inizieremo con un riscaldamento "Paddle Ball Balance", in cui ti eserciterai a bilanciare una palla sulla pagaia mentre cammini. Ciò ti aiuterà a migliorare la coordinazione e il controllo.

Successivamente, introdurremo le tecniche difensive di base, come bloccare e contrastare i tiri. Prima potrai esercitarti con queste mosse senza la palla per prenderne la mano.

Successivamente, passeremo ad alcuni entusiasmanti esercizi difensivi, in cui ti eserciterai contro un muro e con un partner.

Avremo anche una divertente sfida di difesa per mettere alla prova le tue abilità in uno scenario simile a un gioco.

Concluderemo la lezione con alcuni allungamenti delicati e un ripasso di ciò che abbiamo imparato. Avrai la possibilità di condividere le tue esperienze e le parti preferite della lezione.

Obiettivo

Insegnare le tecniche difensive di base, tra cui il blocco e il contrasto dei colpi.

#9.1 Attività di riscaldamento: Equilibrio con la palla e racchetta

Durata: 10 minuti

Obiettivo: Preparare fisicamente i bambini alla lezione e migliorare la coordinazione.

Procedura:

1. Distribuire palette e palline: Ogni bambino riceve una paletta e una palla.
2. Bilanciare la palla: I bambini cercano di tenere in equilibrio la palla sulla paletta mentre camminano.
3. Aggiungere sfide: Camminare più velocemente o usare solo un lato della racchetta per stare in equilibrio.



#9.2 Introduzione alla tecnica difensiva

Durata: 10 minuti

Obiettivo: Insegnare le tecniche difensive di base.

Procedura:

1. Spiegare le basi della difesa: Mostrare come bloccare e contrastare i colpi.
2. Dimostrare le mosse difensive: Mostrare ai bambini come bloccare e contrastare i tiri.
3. Esercitazione dei bambini: Fate esercitare i bambini a bloccare e contrastare senza colpire prima la palla.



#9.3 Pratica di difesa del muro

Durata: 15 minuti

Obiettivo: Esercitare le tecniche di difesa.

Procedura:

1. Allineare i bambini lungo una parete: Ogni bambino ha bisogno di spazio per esercitarsi.
2. Bloccare e colpire: I bambini si esercitano a bloccare e contrastare i colpi contro il muro.
3. Feedback dell'allenatore: Camminare intorno e fornire feedback e correzioni individuali.



#9.4 Rally di difesa con partner

Durata: 15 minuti

Obiettivo: Esercitarsi nel rally con tecniche di difesa.

Procedura:

1. Mettete in coppia i bambini: Ogni coppia a un tavolo.
2. Rally di difesa: I bambini si muovono avanti e indietro, utilizzando tecniche di difesa.
3. Contare e incoraggiare: Incoraggiateli a contare quanti tiri difensivi consecutivi riescono a realizzare.



#9.5 Difesa Knockout

Durata: 5 minuti

Obiettivo: Unire il divertimento alla pratica della difesa.

Procedura:

1. Preparare un formato a eliminazione diretta: I bambini si schierano e a turno utilizzano le tecniche di difesa.
2. Eliminare gli errori: Se un bambino sbaglia un tiro in difesa, si ritira. L'ultimo bambino in piedi vince.
3. Incoraggiare la sportività: Enfatizzare il divertimento e il fair play.



#9.6 Raffreddamento e revisione

Durata: 5 minuti

Obiettivo: Rilassare i muscoli e ricapitolare la lezione.

Procedura:

1. Semplici esercizi di stretching: Guidare i bambini in esercizi di stretching dolce per rilassare i muscoli.
2. Ripetere la lezione: Chiedere ai bambini cosa hanno imparato oggi sul gioco del doppio. Incoraggiarli a condividere le loro esperienze e le parti preferite.





#10 Mini-tornei

Durata: 60 minuti

Godetevi la competizione amichevole e imparate la sportività attraverso emozionanti mini tornei di tennis da tavolo.

Benvenuti alla nostra decima ed ultima lezione di ping pong! Oggi ospiteremo dei mini tornei per mettere in pratica tutte le abilità che hai imparato.

Queste competizioni amichevoli non solo saranno divertenti ma ti aiuteranno anche a imparare l'importanza della sportività e del fair play.

Inizieremo con un riscaldamento per prepararti, seguito da una spiegazione delle regole e del formato del torneo.

Il nostro riscaldamento prevede corse in navetta per farti muovere e migliorare la tua coordinazione.

Successivamente, esamineremo le regole del mini torneo, compreso come tenere il punteggio e l'importanza di una buona

sportività.

Poi ci immergeremo nelle partite del torneo, dove giocherete uno contro l'altro in formato girone all'italiana o ad eliminazione diretta.

Al termine delle partite, avremo una cerimonia di premiazione per celebrare la partecipazione e i risultati di tutti.

Concluderemo con alcuni tratti tranquilli e un ripasso di ciò che ti è piaciuto di più del mini torneo.



Obiettivo

Incoraggiare la competizione amichevole e la sportività attraverso mini tornei.

#10.1 Attività di riscaldamento: Corsa a staffetta

Durata: 10 minuti

Obiettivo: Preparare fisicamente i bambini alla lezione e migliorare la coordinazione.

Procedura:

1. Preparare i coni: Posizionare i coni a 5-10 metri di distanza l'uno dall'altro.
2. Correre tra i coni: I bambini corrono avanti e indietro tra i coni per un tempo stabilito (da 30 secondi a 1 minuto).
3. Aggiungere variazioni: Includere passi laterali, salti o saltelli per variare il movimento.



#10.2 Introduzione al regolamento del

Durata: 10 minuti

Obiettivo: Insegnare le regole di base del mini-torneo.

Procedura:

1. Spiegare il formato del torneo: Mostrare come sarà organizzato il mini-torneo (round robin o knockout).
2. Spiegare il punteggio: Insegnare ai bambini come tenere il punteggio.
3. Dimostrare la sportività: Sottolineare l'importanza del fair play e della sportività.



#10.3 Torneo

Durata: 30 minuti

Obiettivo: Giocare partite in formato mini-torneo.

Procedura:

1. Dividere in gruppi: Formare i gruppi per il formato round robin o ad eliminazione diretta.
2. Giocare le partite: I bambini giocano le partite l'uno contro l'altro.
3. Tenere il punteggio: I bambini tengono traccia dei loro punteggi e dei loro progressi nel torneo.



#10.4 Cerimonia di premiazione

Durata: 5 minuti

Objective: Celebrare la partecipazione e incoraggiare la sportività.

Procedura:

1. Consegnare i certificati: Consegnare certificati o piccoli premi per la partecipazione.
2. Riconoscere i risultati ottenuti: Evidenziare i risultati speciali o la sportività.
3. Incoraggiare la sportività: Sottolineare l'importanza di divertirsi e di giocare lealmente.



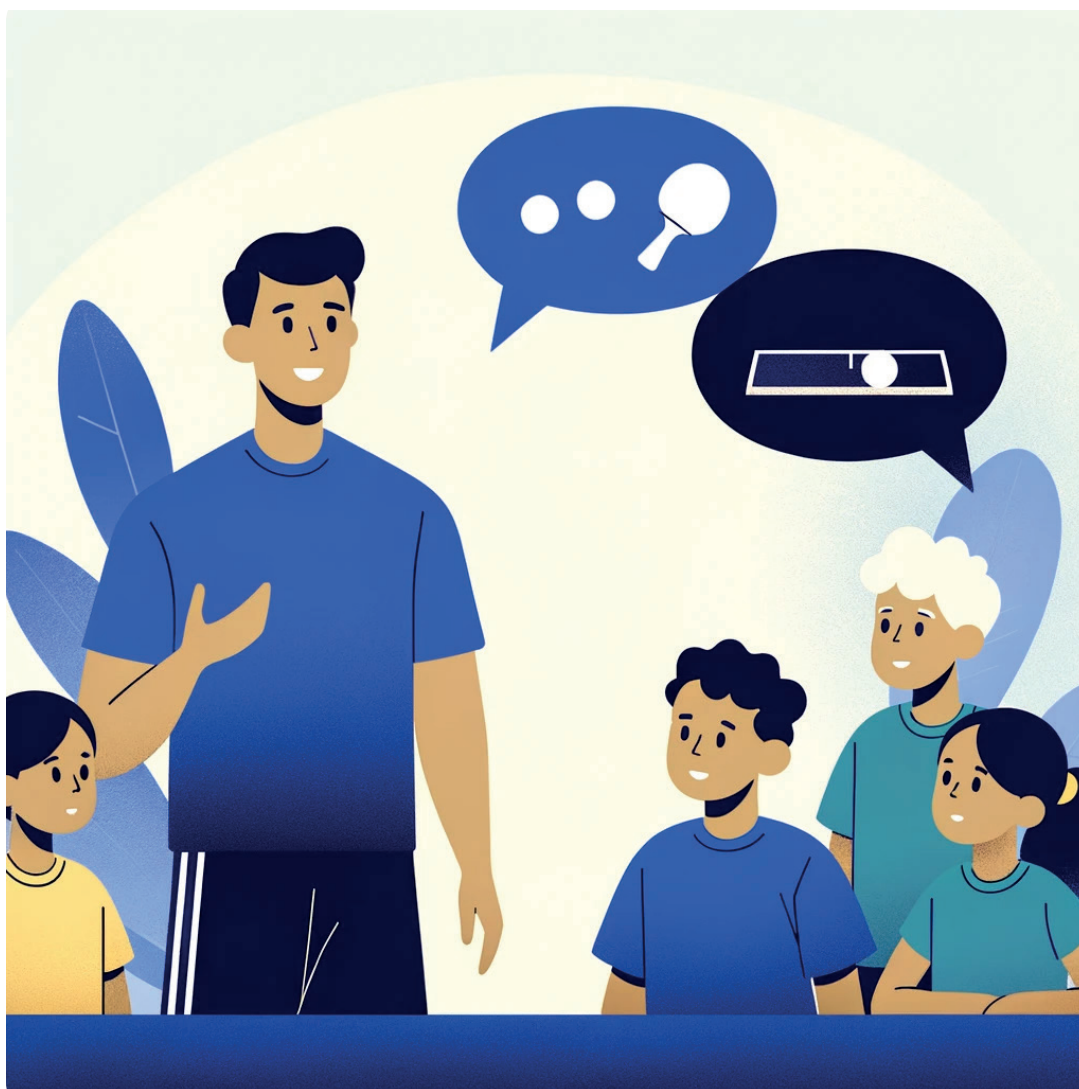
#10.5 Raffreddamento e revisione

Durata: 5 minuti

Obiettivo: Rilassare i muscoli e ricapitolare la lezione.

Procedura:

1. Semplici esercizi di stretching: Guidare i bambini in esercizi di stretching dolce per rilassare i muscoli.
2. Ripetere la lezione: Chiedere ai bambini cosa hanno imparato oggi sul gioco del doppio. Incoraggiarli a condividere le loro esperienze e le parti preferite.





Chi siamo

Il programma e il testo sono stati prodotti in collaborazione tra tutte le organizzazioni partner. La bozza generale e la struttura sono state realizzate da Isabella Chiari, coordinatrice del progetto. I coach italiani e turchi hanno contribuito a migliorarlo. In particolare: Andrea Sacchet, Yunus Uğurlu, Nizar Ridvan, Hasan Tabsho, Abdulsamet Kaya, Ammar Ridvan. Un contributo significativo è stato dato anche dagli altri responsabili del progetto: Mahmut Selçuk e Zekeriya Ridvan.

Le traduzioni sono state effettuate da Isabella Chiari per l'italiano, Funda Korkmaz e Yunus Uğurlu per il turco, Zekeriya Ridvan e Ale Nane per l'arabo.

I grafici sono tutti licenziati, o da Vecteezy o redatti da AI generativa (ChatGPT o Copilot) e ulteriormente elaborati per coerenza da Muhammad Masri.

Questo libro è un prodotto del progetto Erasmus+ T.TABLe: Table Tennis Training and Activities for the Benefit of Living together and Equality.

È disponibile per il download gratuito.

Qualsiasi vendita o distribuzione commerciale di questo materiale è severamente vietata. La riproduzione, la distribuzione o l'uso non autorizzato di qualsiasi parte di questa pubblicazione non sono consentiti senza previa autorizzazione scritta da parte del titolare del copyright.

Per le autorizzazioni, contattare info@amaleducation.net.

© 2024 Amal for Education / Project T.TABLe: Table Tennis Training and Activities for the Benefit of Living together and Equality, co-funded by the European Union. All rights reserved.



*Table Tennis Training and Activities for the
Benefit of Living together and Equality*



**Co-funded by
the European Union**

WWW.TTABLE.EU

f ttable.eu @ ttable.eu www.table.eu

**Guida training
per bambini di
7-9 anni**

Co-finanziato dall'Unione Europea. I punti di vista e le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelli dell'autore o degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'autorità che ha concesso il finanziamento. Né l'Unione Europea né l'autorità