

ESEMPIO DI CIRCUITO DI DESTREZZA FINALIZZATO ALLO SVILUPPO E POTENZIAMENTO DELLE CAPACITA' COORDINATIVE (VELOCITA', SENSO RITMICO, EQUILIBRIO, COORDINAZIONE OCULO-MANUALE, ECC.) NEL TENNISTAVOLO

RISCALDAMENTO

Corsetta blanda

Corsa progressivamente accelerata

Coordinazione dinamica generale (velocita', equilibrio, senso ritmico, aderenza)

CIRCUITO

Palleggiare con un pallone e far ruotare con il polso la racchetta (2 metri)

Dissociazione segmentaria con ausilio di attrezzi

Far passare il pallone tra 2 birilli farlo fermare in un cerchio

Precisione

Tiro della palla dal cerchio al canestro o altro bersaglio con 2 mani

Esercizio di mira

Saltare con la corda (piedi uniti o piedi alternati per 5 minuti)

Coordinazione dinamica generale (elasticita', combinazione, ecc.)

Superamento ostacoli successivi in (distanza tra le transenne cm. 80)

Controllo globale degli spostamenti nel tempo e nello spazio (velocità, equilibrio)

Lanciare con la mano la pallina sul tavolo, in modo da farla rimbalzare una volta sulla prima metà campo e due sulla seconda, per poi riprenderla con la mano che non ha lanciato

Esercizio di destrezza e di percezione temporale su un ritmo

Tirare la pallina al muro con la mano destra, dopo che è rimbalzata a terra due volte ritrarla con la mano sinistra [(con l'ausilio della racchetta che si deve passare dalla destra alla sinistra e viceversa) m. 2,50]

Esercizio di destrezza e di percezione temporale (coordinazione oculo-manuale, senso ritmico, equilibrio)

Tabella1

Partendo dal centro tavolo lungo l'asse di fondo campo prendere le palline da un cesto ad un angolo con la mano del cesto e portarle ad una ad una all'altro cesto nell'altro angolo cambiando mano. I passi devono essere di scivolamento nella posizione di base

Gioco di gambe, coordinazione e velocita'

Palleggiare con la racchetta lungo i lati del tavolo alternando le facce della racchetta un giro con la destra e uno con la sinistra

Coordinazione