

TENNISTAVOLO**QUANDO:** mercoledì 20.30-22.00**DOVE:** Palestra SP Savio**ISTRUTTORE:** Elisa Armanini**DESCRIZIONE**

L'attività è rivolta a tutti, sia agli appassionati della disciplina, sia a chi si avvicina per la prima volta. Durante il corso si lavorerà sull'apprendimento dei colpi principali (diritto, rovescio in scambio, palleggio tagliato, servizio, top spin), sugli spostamenti, sulle rotazioni imprimibili alla pallina, oltre che sulle capacità oculo-manuali, coordinazione, rapidità, concentrazione mentale e riflessi.

Il tutto si alternerà a partite e mini tornei tra i partecipanti del corso.

OBIETTIVI BEGINNER

L'attività mira a far conoscere lo sport del tennistavolo e le sue regole fondamentali, ma soprattutto a far divertire con le sfide sul tavolo più conosciuto al mondo.

Le sessioni di allenamento avranno l'obiettivo di far assimilare i colpi e le skills più importanti (diritto, rovescio, scambio, smash, servizio e ricezione del servizio) tramite esercizi specifici.

OBIETTIVI ADV

L'attività si basa sul perfezionamento dei colpi precedentemente appresi; del movimento dei passi e delle tattiche e strategie di gara attraverso il cesto multiball, schemi di gioco, situazionali e bersagli da training.

ATTREZZATURE UTILIZZATE

I tavoli da tennis tavolo sono tutti omologati (da competizione) e sono presenti in palestra. Le racchette e le palline saranno fornite dall'istruttore.

I corsisti dovranno portare con loro una bottiglietta d'acqua e un asciugamano personale.

IMPEGNO RICHIESTO: Medio