

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΞΟΙΚΕΙΩΣΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ

ΜΑΥΡΙΔΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ, ΑΝ. ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ Σ.Ε.Φ.Α.Α.- Δ.Π.Θ.
ΝΙΚΟΛΑΚΑΚΗΣ ΑΝΔΡΕΑΣ, ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ Φ.Α., ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ



ΠΡΩΤΗ ΦΟΡΑ ΣΕ ΑΙΘΟΥΣΑ ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑΣ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

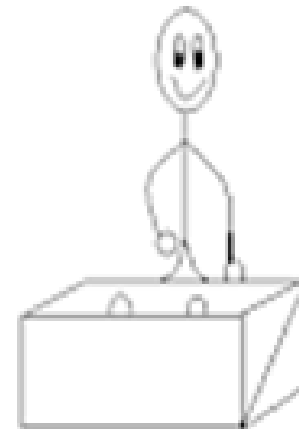
- ✖ Εξοικείωση με το μικρό μέγεθος της μπάλας.
- ✖ Κατανόηση της αναπήδησης της μπάλας στο τραπέζι και στη ρακέτα.
- ✖ Αρχικά μπορεί να χρησιμοποιηθεί μπαλάκι του τένις ή κάτι παραπλήσιο.

ΠΡΩΤΟ ΣΤΑΔΙΟ ΕΞΟΙΚΕΙΩΣΗΣ

- ✖ Απλές ασκήσεις τύπου “πετώ-πιάνω” τη μπάλα, χρησιμοποιώντας πολλές παραλλαγές (με τα δύο χέρια, με το ένα χέρι πίσω από τη πλάτη, σε дуάδες).
- ✖ Σκυταλοδρομίες, ασκήσεις αίσθησης του χώρου με μπάλα επιτραπέζιας αντισφαίρισης.
- ✖ **ΦΑΝΤΑΣΙΑ** , όχι ρακέτα στις πρώτες προπονήσεις !

ΣΤΑΔΙΟ ΕΞΟΙΚΕΙΩΣΗΣ ΜΕ ΜΠΑΛΑ ΚΑΙ ΡΑΚΕΤΑ

- ✖ Αναπήδηση της μπάλας κάθετα στον χώρο (έδαφος) και κράτημα με το χέρι.
- ✖ Αναπήδηση της μπάλας στον τοίχο και κράτημα με το χέρι.



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕ ΜΠΑΛΑ ΚΑΙ ΡΑΚΕΤΑ

- ✖ Αναπήδηση της μπάλας στην ρακέτα από την μία πλευρά (forehand)
- ✖ Αναπήδηση της μπάλας στην ρακέτα από την άλλη πλευρά (backhand)



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕ ΜΠΑΛΑ ΚΑΙ ΡΑΚΕΤΑ

Αναπήδηση της μπάλας και στις δυο πλευρές
εναλλάξ.

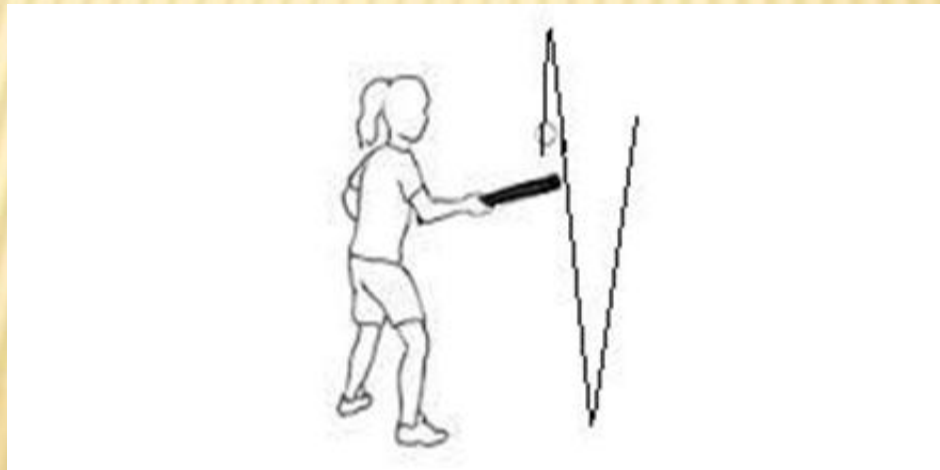


ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕ ΜΠΑΛΑ ΚΑΙ ΡΑΚΕΤΑ

- ✖ Αναπήδηση της μπάλας δύο φορές ψηλά και μία χαμηλά με παραλλαγές από την μία πλευρά της ρακέτας, από την άλλη πλευρά της ρακέτας και από τις δύο πλευρές εναλλάξ.
- ✖ Αναπήδηση της μπάλας στην ρακέτα και μετά στο έδαφος συνεχόμενα. Από την μία πλευρά της ρακέτας από την άλλη πλευρά της ρακέτας και από τις δύο πλευρές της ρακέτας

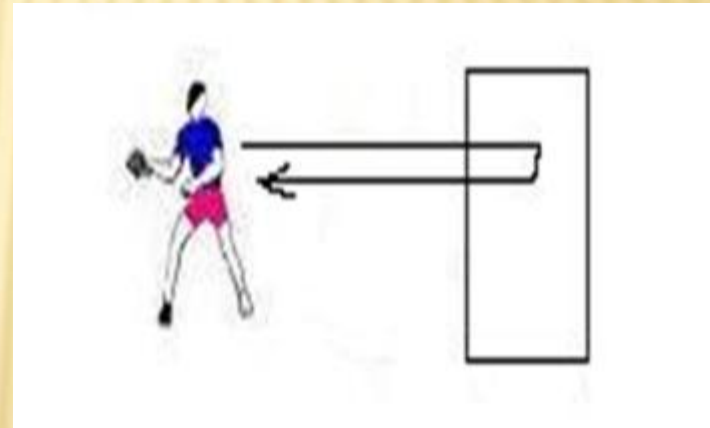
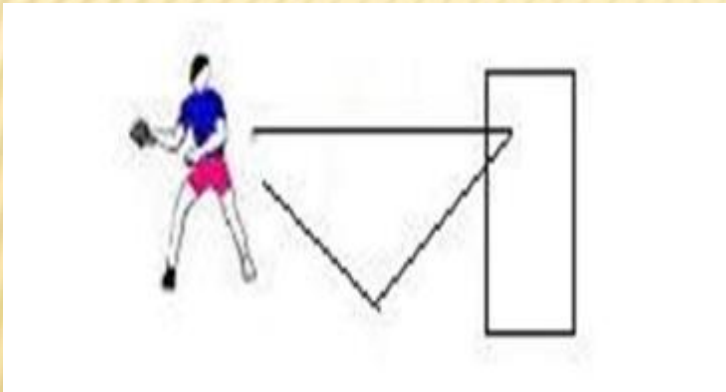
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕ ΜΠΑΛΑ ΚΑΙ ΡΑΚΕΤΑ

- ✖ Χτύπημα της μπάλας με την ρακέτα α) από την μία πλευρά β) από την άλλη πλευρά γ) και από τις δύο πλευρές εναλλάξ – αναπήδηση της μπάλας στο έδαφος



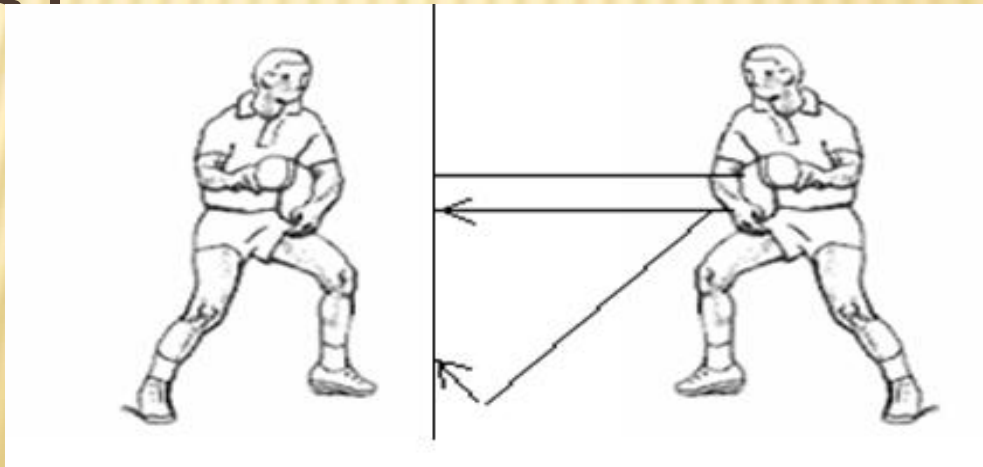
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕ ΜΠΑΛΑ ΚΑΙ ΡΑΚΕΤΑ

- ✖ Χτύπημα της μπάλας με την ρακέτα σε σημείο στον τοίχο – χωρίς αναπήδηση ξανά με την ρακέτα



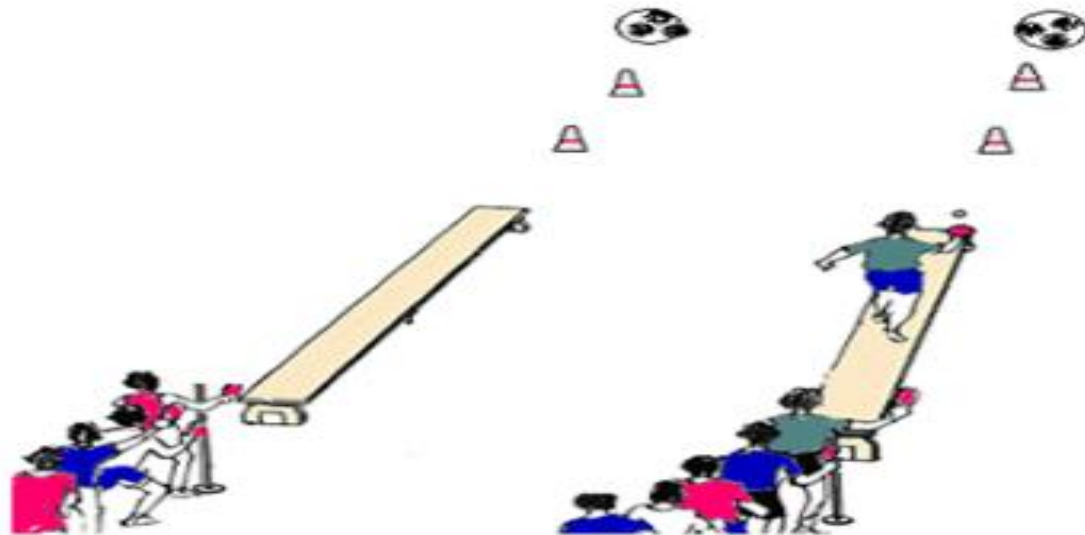
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕ ΣΥΜΠΑΙΚΤΕΣ

- ✖ Δύο παίκτες αλλάζουν μπαλιές μεταξύ τους σε κοντινή απόσταση χωρίς (ή όχι) να πέσει η μπάλα κάτω. Παραλλαγές α) από την μία πλευρά της ρακέτας β) από την άλλη πλευρά της �ακέτας γ) και από τις δύο πλευρές της ρακέτας .



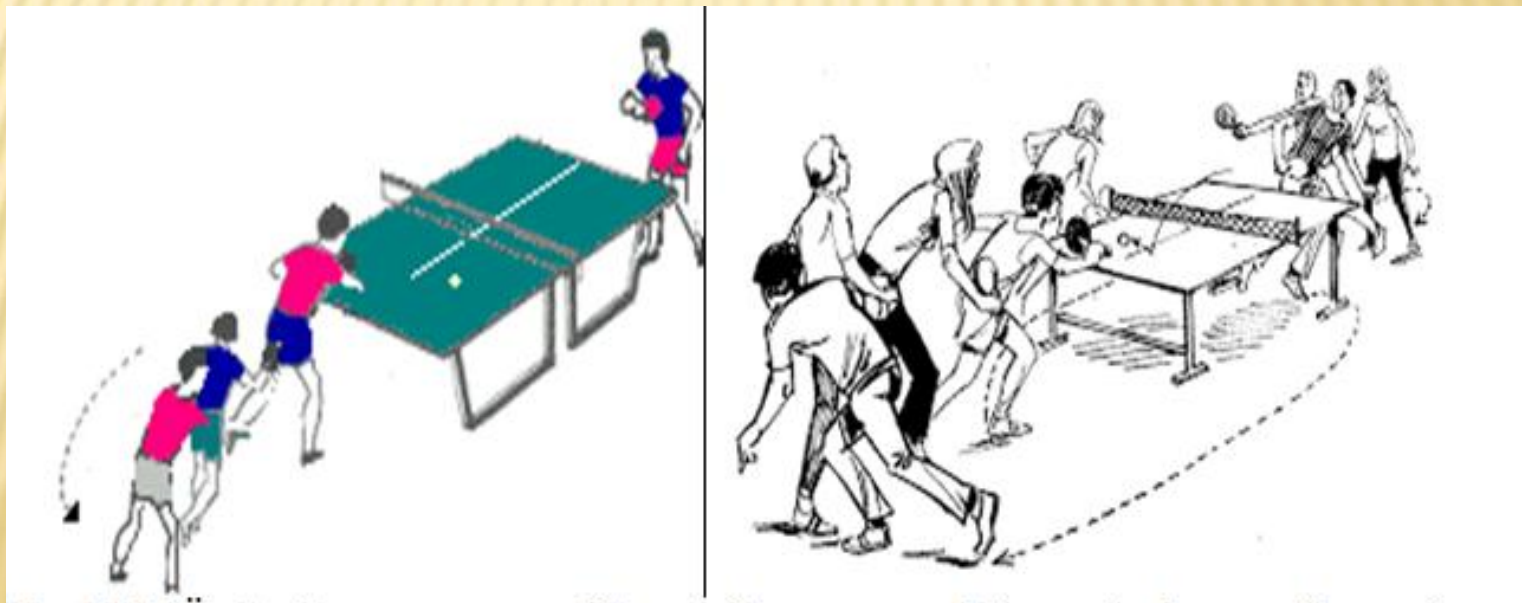
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕ ΣΥΜΠΑΙΚΤΕΣ

- ✖ **ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΕΣ:** Χωρίζουμε τα παιδιά σε δύο ή περισσότερες ομάδες. Η κάθε ομάδα έχει μία ρακέτα και κάθε παιδί ένα μπαλάκι. Σε απόσταση 10 με 15 μέτρων τοποθετούμε έναν κουβά. Το κάθε παιδί ισορροπώντας το μπαλάκι με την ρακέτα προσπαθεί να βάλει το μπαλάκι στον κουβά – στόχο, επιστρέφει και δίνει την ρακέτα στον επόμενο. **ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ:**
α) ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΕΜΠΟΔΙΩΝ ΚΩΝΩΝ β) ΜΕ ΑΝΑΠΗΔΗΣΗ ΜΠΑΛΑΚΙ ΣΤΗ ΡΑΚΕΤΑ γ) ΜΕ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ Ή ΑΝΑΠΗΔΗΣΗ ΠΕΡΠΑΤΩΝΤΑΣ ΠΑΝΩ ΑΠΟ ΤΟΝ ΠΑΓΚΟ



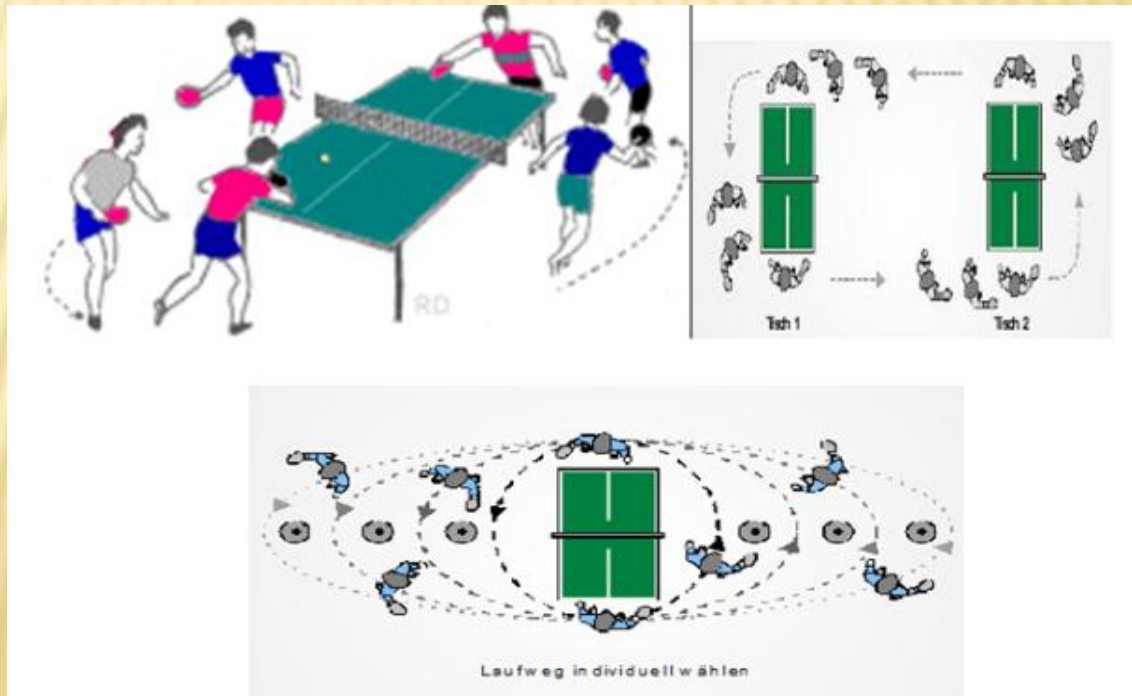
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕ ΣΥΜΠΑΙΚΤΕΣ ΣΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ

- ✖ Εφόσον τα παιδιά έχουν μάθει τις βασικές δεξιότητες πάμε σε τραπέζι. Τα παιδιά από την μία πλευρά του τραπέζιού εκτελούν την άσκηση. Όποιο παιδί χάνει βγαίνει. Από την άλλη πλευρά του τραπέζιού βρίσκεται ένας καλός παίκτης ή ο καθηγητής. Εάν τα παιδιά είναι πολλά και τα τραπέζια λίγα τότε χωρίζουμε το τραπέζι στα δύο με την γραμμή του διπλού. **ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΑ : ΟΜΑΔΕΣ ΚΑΙ ΑΠΟ ΤΙΣ ΔΥΟ ΠΛΕΥΡΕΣ**



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕ ΣΥΜΠΑΙΚΤΕΣ ΣΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ

- ✖ **ΡΟΛΟΪ** : Ανάλογα με τα τραπέζια χωρίζουμε τα παιδιά σε ισάριθμες ομάδες ανά τραπέζι. Το παιδί εκτελεί το χτύπημα με την ρακέτα και μεταφέρεται στην απέναντι ομάδα πίσω. Όποιος κάνει λάθος βγαίνει, μέχρι να μείνουν δύο και να παίξουν παιχνίδι 3 πόντων.



ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΓΙΑ ΤΗ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ

