

Zeitschrift:	Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
Herausgeber:	Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
Band:	39 (1982)
Heft:	4
Rubrik:	La lezione

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

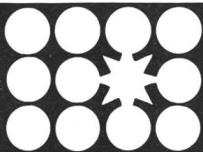
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 07.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



LA LEZIONE

Tennistavolo

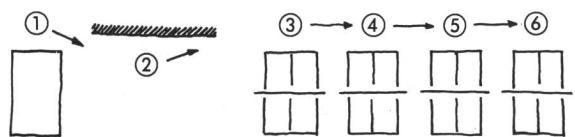
di Anton Lehmann

Illustrazioni di Ueli Arm



Nell'articolo «Tennistavolo: introduzione alla tecnica» a pagina 10 (rubrica «Teoria a pratica») vengono analizzati alcuni aspetti essenziali della tecnica pongistica ad uso in special modo dei principianti. Come ulteriore possibilità nella metodologia di apprendimento vorrei introdurre a questo punto un concetto già sperimentato in altre discipline cosiddetto di «metodologia globale». Si tratta in brevi termini di applicare degli esercizi elementari che riconducono costantemente all'idea base del tennistavolo in modo che l'allievo possa avvicinarsi gradualmente al gioco vero e proprio, divertendosi. Queste facilitazioni consistono principalmente in: uso esclusivo del diritto, cambiamento del piano di gioco, cambiamento delle regole. Passo dopo passo, seguendo la successione degli esercizi qui proposta, l'allievo migliorerà la propria capacità d'azione quasi senza accorgersene.

Rappresentazione schematica della successione degli esercizi:



- ① area di gioco della grandezza circa di un tavolo da ping pong
- ② gioco contro una parete
- ③ – ⑥ tavoli regolamentari

	Descrizione	Commento	Scopo
①	<p>Entrambi i giocatori devono lasciar battere la pallina per terra una sola volta e colpirla esclusivamente col diritto; brevi competizioni anche possibili.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - mostrare la giusta impugnatura - gioco esclusivamente di diritto - limitarsi a tenere in gioco inizialmente la pallina, poi più tardi cercare di indirizzarla nell'angolo destro dell'area variando l'altezza del rimbalzo. 	Abituarsi alla racchetta e alla pallina; reagire, anticipare, spostarsi.
②	<p>«Catch and drive» A ferma la pallina con la racchetta, rispettivamente la alza, poi la lascia cadere a terra per giocarla infine contro la parete. B idem.</p>	<p>Preparare la palla in modo che il giocatore si trovi sempre nella stessa posizione quando manda la palla verso la parete (movimenti di avvicinamento e allontanamento dalla palla); eventualmente delimitare la superficie d'impatto alla parete e per terra.</p>	Imprimere delle rotazioni (drive); controllare gli effetti (catch); come ①



	Descrizione	Commento	Scopo
③	 <p>Il tavolo intero funge da rete. Il principio è quello del «Catch and drive»: fermare la palla e prepararla al rinvio mentre cade per terra; rinviarla passando sopra il tavolo.</p>	<p>Preparare sempre il colpo in modo da colpire la pallina correttamente di diritto con grandi movimenti molto impegnativi.</p>	<p>Aumentare la sensibilità della distanza; rallentamento del gioco; come ① e ②</p>
④	 <p>«Catch and drive» Durante la fase detta «drive» bisogna cercare di piazzare la pallina nella metà avversaria del tavolo; «catch» direttamente dopo il rimbalzo sul tavolo.</p>	<p>Quando gli automatismi sono acquisiti bisogna cercare di accelerare.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - da grande area a piccola area - gioco con obiettivo preciso - cambiamenti di ritmo
⑤	 <p>Come ④ con la differenza che A gioca la palla direttamente come da regolamento; B continua col «Catch and drive».</p>	<p>A deve continuare a giocare solamente col diritto vicino al tavolo bloccando la pallina e a mezza distanza attaccando.</p>	<p>Fase di transizione al gioco regolare.</p>
⑥	 <p>Entrambi gli allievi giocano regolarmente di diritto e gli errori vengono corretti mediante il «Catch and drive».</p>	<p>Intenso lavoro di gambe a causa dell'impiego esclusivo del diritto. Concentrare sempre di più le correzioni sull'esatta esecuzione del colpo.</p>	<p>Gioco ininterrotto.</p>

Questa lezione è frutto di un'esposizione di Werner Heissig in occasione di un corso di formazione per allenatori del quadro nazionale tedesco (1981).