

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport  
**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin  
**Band:** 44 (1987)  
**Heft:** 5

**Artikel:** GOBA : un nuovo gioco di casa nostra  
**Autor:** Bütikofer, Etienne / Barcikowski, Jurek  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1000063>

### **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:** 13.01.2026

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



Gioco con palloncini sopra la corda. Il pallone deve rimanere sempre in aria.

## GOBA: un nuovo gioco di casa nostra

di Etienne Bütikofer e Jurek Barcikowski

«GO and BAck» è un nuovo gioco di racchetta (o di rinvio), inventato e perfezionato da due specialisti di tennistavolo: Etienne Bütikofer e Jurek Barcikowski. Questo gioco di base colma una lacuna nella progressione di tutti i «grandi» giochi di racchetta. Grazie alla sua semplicità e variabilità permette a bambini e principianti un facile accesso a tennis, tennistavolo, badminton, squash, ecc. Lo svantaggio di questi ultimi, cioè l'unilateralità, non si presenta dato che il GOBA si gioca a due mani. Appianata anche un'altra difficoltà tecnica (la condotta dell'attrezzo): le racchette di GOBA, infatti, non hanno manico e sono fissate direttamente alle mani. Subito si riesce a giocare bene, e senza lungo esercizio.

### Alcune spiegazioni

#### Il GOBA si gioca:

- con 2 racchette (vedi modo di costruzione)
- con diverse palline (tennis, tennistavolo, piccole di gommapiuma, hunch, squash, palloni da spiaggia ecc.), oppure volano, indiaca o altri corpi improvvisati
- su campi di 4 - 9 x 8 - 12 m
- sopra una rete o una corda (o altro ostacolo) dell'altezza di circa 1 m (possibilità di variare fino a 2,5 m) oppure contro una parete
- in singolo, doppio o a piccole squadre
- con regole di provenienza da giochi di racchetta conosciuti oppure inventate e adattate.

#### Applicazione

- quale preadidio metodologico per giochi di racchetta a livello di scuola primaria
- quale progressione metodologica nell'introduzione e insegnamento di giochi di racchetta conosciuti
- quale gioco di pausa e di campo per bambini e gruppi giovanili
- quale gioco nel tempo libero per tutti
- quale allenamento giocato di condizione fisica per tutte le discipline sportive.

### Grado preliminare per i giochi di racchetta classici

#### Tennistavolo GOBA

Gioco singolo su un tavolo ma a due mani con racchette GOBA (pallina e rete da tennistavolo). Doppio su due tavoli appaiati nel senso della lunghezza oppure nel senso della larghezza (al posto della rete, distanza di circa 50 cm fra i tavoli).

#### Tennis GOBA

Con palline da tennis e sopra la rete regolamentare. Dapprima solo su un settore di battuta, poi su due e infine su tutto il campo (anche doppio). Al posto della rete da tennis si può giocare sopra panchine o altri ostacoli.

#### Badminton GOBA

Singolo o doppio sopra la rete regolamentare, con lo «Shuttle» e secondo le regole di Badminton.

#### Squash GOBA

In: locale squash, camera, angoli di palestra. Gioco contro la parete: l'avversario deve giocare la pallina direttamente alla parete frontale (1 m dal suolo) dopo un rimbalzo a terra. Per princi-

pianti e piccoli locali, invece della pallina di squash è consigliabile l'uso di palline di gommapiuma. Strappo alla regola per principianti (in locali quadrati): dopo ogni tocco alla parete, un rimbalzo al suolo (possibile successione: colpo-parete frontale-suolo-parete laterale-suolo-parete laterale-suolo-colpo). Si può utilizzare in gioco anche il soffitto.

### Indiaca GOBA

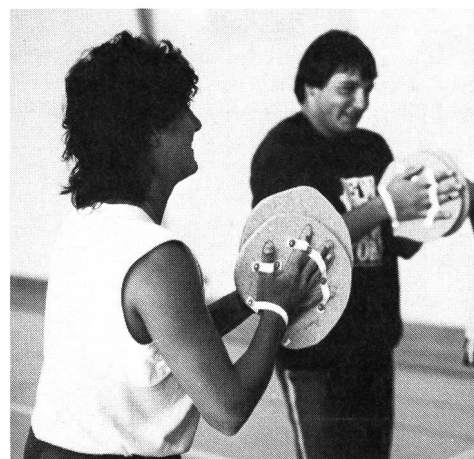
Gioco tecnicamente molto difficile (è più semplice a mani nude).

### Pallavolo GOBA

Con pallone da volley poco adeguato (difficile giocare grossi palloni con le racchette GOBA). Preferire palloni di gommapiuma; rete da pallavolo.

### Suggerimento

Costruire insieme, in classe o con il gruppo, le racchette di GOBA (lavoro manuale + sport).



Battute ritmiche con le racchette, come saluto, con o senza musica.

### E adesso GO(BA)!

#### Assuefazione/messa in moto

- battere il ritmo con le racchette: davanti/dietro il corpo, sopra la testa, dietro la gamba sin./des., muoversi al ritmo, correre, saltellare ecc.
- salutarsi con una battuta di racchetta: con una mano sin./des., con due mani, con un determinato ritmo correndo alla rinfusa
- a coppie, racchette contro racchette, muoversi, correre, girarsi ecc. senza perdere il contatto. Anche esercizi d'estensione, trascinarsi, lotta d'equilibrio ecc.
- in gruppo, formare una catena/circolo e mantenersi sempre in contatto
- a «quattro zampe», appoggio rovesciato, carriola ecc. sulle racchette
- provare altre forme!

## Istruzioni per costruire le racchette GOBA

### Materiale

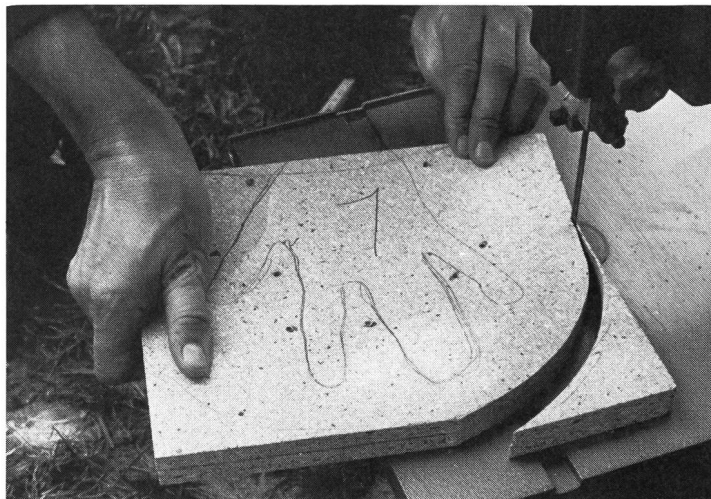
- legno (compensato o truciolato compresso) spessore circa 1/1,2 cm oppure legno vecchio e/o resti
- elastico lungo circa 70 cm e largo 1 cm

### Utensili

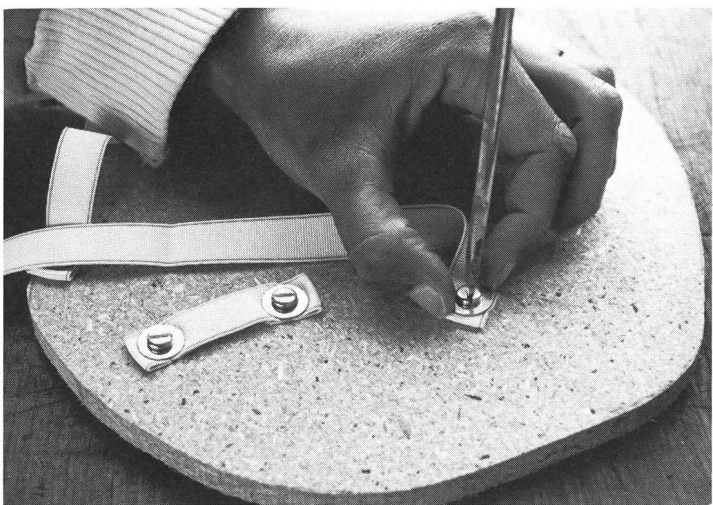
- sega da traforo
- lesina
- cacciavite
- colori e pennelli



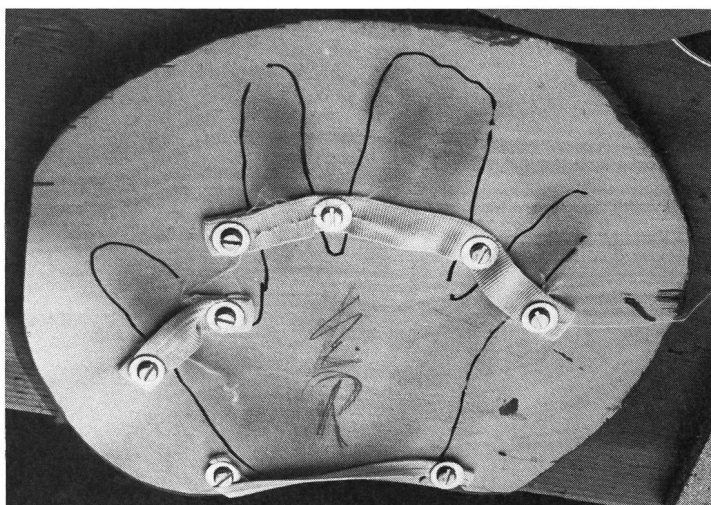
Disegnare il contorno esterno della futura racchetta e il contorno della mano aperta.



Ritagliare le racchette con la sega da traforo



Dopo aver forato i punti fissi dove inserire l'elastico, fissarlo con viti.



La racchetta GOBA pronta per una mano. Stesso procedimento per la seconda



La racchetta GOBA è pronta all'uso.



Buon divertimento per il torneo GOBA. Chi vuole può dipingere le racchette con motivi a fantasia.



## Esercizi con palla

### Soli

- con una o due palle, bilanciarle su una racchetta, sin./des., portarla fra le racchette, anche come staffetta
- rotolare la palla da una racchetta all'altra, lancia-la: dapprima con rimbalzo al suolo, poi direttamente in palleggio da una racchetta all'altra, eventualmente dapprima afferrare la palla fra le due racchette
- tirare contro la parete: dapprima con rimbalzo al suolo, poi con gioco diretto alla parete.
- lanciare la palla in alto: 1/2 - 1 giro e riprendere la palla oppure giocarla direttamente in alto.

### A coppie

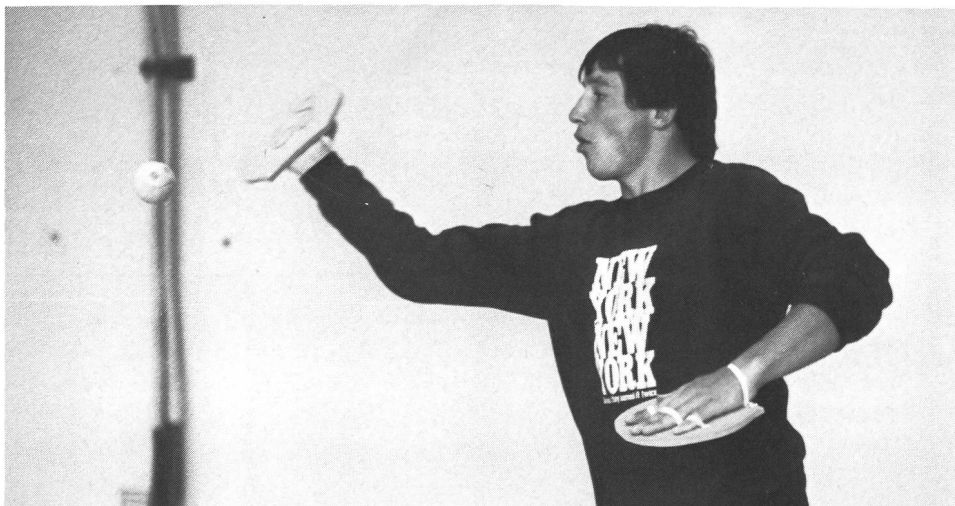
- giocarsi a vicenda la palla, rinviarla sin./des., eventualmente con un rimbalzo
- gioco diretto, frammezzo una battuta di racchetta (o altro compito supplementare)
- giocare il più in alto possibile: 1 giro e ricezione del passaggio
- varianti: per esempio Lob/Drop - Drive/Smash
- passaggi sopra una corda (per principianti altezza 2 m circa, più tardi corda bassa)
- un cerchio al suolo su ogni campo. Dopo ogni colpo, toccare il cerchio con il piede prima della prossima ricezione (anche con picchetti da aggirare)
- gioco con due palle.

### A quattro o più

- «Cantoni»: ogni giocatore riceve il nome di un cantone (o d'animale ecc.); il battitore chiama un nome e il corrispondente giocatore rinvia la palla in alto
- due squadre: gioco sopra una corda (altezza circa 1,5 - 2 m); ogni squadra riceve un palloncino che dev'essere mantenuto in aria durante i passaggi
- posare palloni da volley su panchine o cassoni: tentare di abatterli con palline da tennis giocate con le racchette GOBA, panchine al centro (le squadre colpiscono simultaneamente dalle due parti)
- dopo ogni passaggio sopra la corda, battuta di racchetta con un partner.

### Con più di 10 giocatori assieme

- staffette: portare, battere, passare; inserire ostacoli ecc.
- gioco di rincorsa: chi non riesce a palleggiare, battere ecc. la sua palla può essere fatto prigioniero
- «palla bruciata» (anche Kickpalla): la



Gioco a due sopra la rete o la corda.

squadra che batte spedisce la palla in campo con un colpo di racchetta GOBA. Dopo la battuta tutti corrono attorno a un picchetto. La squadra che riceve cerca di far giungere, solo con le racchette GOBA, la palla nel «nido» (cerchi). Per la corsa contano solo i tracciati percorsi completamente (picchetto - linea di fondo). Quando tutti i corridori hanno effettuato la battuta, inversione dei ruoli.

- «americana»: dopo la battuta sopra la corda, correre subito dall'altra parte e continuare a giocare
- «GOBA al cubo»: si gioca con un cubo di gommapiuma. Quando il cubo cade a terra, i punti segnati dal dado vanno a favore della squadra avversaria
- «palla sospinta»: due squadre cercano di sospendere un pallone da spiaggia gonfiato, fin oltre la linea di fondo o la parete avversaria
- «torneo reale»: sempre due avversari a confronto da una parte e dall'altra della corda; tempo di gioco 2 - 5 mi-



Doppio con cambio costante del partner.

nuti con il conteggio degli errori; chi vince sale per la finale, chi perde retrocede

- «sistema coppa»: torneo vincitori e torneo perdenti
- «campionato»: tutti contro tutti.

## Competizione GOBA

### Singolo

Campo 6 x 9 m (2 volte)  
Rete a circa 1 m d'altezza  
Palline di gommapiuma  
Battuta da dietro la linea di fondo  
Punteggio secondo le regole di tennistavolo (cambio del servizio ogni 5 battute; 1 set = 21 punti, con almeno 2 punti di vantaggio; 2 set vinti; cambio di campo ogni set).

### Doppio

campo 9 x 9 m (2 volte)  
Rete, pallina e battuta come nel singolo  
Cambio di partner dopo ogni colpo, cambio di servizio al rinnovo della battuta  
Punteggio come regole tennistavolo

### Facilitazioni per principianti

La pallina può rimbalzare al suolo dopo ogni passaggio

Nel doppio: libera successione dei colpi fra partner (è permesso il passaggio al compagno).

### Indirizzo degli autori:

chi vuole sapere di più sul GOBA può ordinare lo speciale opuscolo (in francese e tedesco) contenente numerose idee e forme di gioco, presso:

Etienne Bütikofer  
Wagnerstrasse 21  
3007 Berna  
oppure  
Jurek Barcikowski  
Hegibachstrasse 22  
8032 Zurigo

