

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport. Inserto pratico
Herausgeber: Ufficio federale dello sport
Band: 10 (2008)
Heft: 43

Artikel: Tennistavolo
Autor: Silberschmidt, Georg / Näf, Matthias
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-999117>

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>

Tennistavolo

mobile
inserto pratico

43

4|08 UFSPÖ & ASEF



È uno dei pochi sport indicato per tutte le fasce di età. Si tratta di un'attività fisica molto ludica che aiuta a migliorare la coordinazione motoria, è poco costosa e soprattutto scevra di pericoli. Parliamo del ping-pong.

Georg Silberschmidt, Matthias Näf

Redazione: Francesco Di Potenza; traduzione: Davide Bogiani

Foto: Michael Trummler; disegni: Leo Kühne; layout: Monique Marzo

L'inserto pratico è un fascicolo allegato a «mobile», la rivista di educazione fisica e sport.

I lettori possono richiedere altri esemplari:

- 1 copia (con rivista «mobile»): Fr. 10.-/€ 7.-
- A partire da 2 copie (soltanto l'inserto pratico): Fr. 5.-/€ 3,50 (a copia)
- A partire da 5 copie: Fr. 4.-/€ 3.-
- A partire da 10 copie: Fr. 3.-/€ 2.-

Le ordinazioni sono da inoltrare a:

UFSPÖ, 2532 Macolin
fax +41 (0)32 327 64 78
mobile@baspo.admin.ch
www.mobile-sport.ch

► Non sono molti gli sport che si rivolgono ad un target eterogeneo e che possono essere praticati in luoghi e contesti così diversi. Il tennistavolo è un'attività che può essere svolta al mare, in piscina, in palestra, nel tempo libero, da tutta la famiglia o da persone disabili. Questo sport aiuta a migliorare la coordinazione motoria e favorisce pure il processo di integrazione all'interno del gruppo o della classe.

Il tennistavolo è uno sport sia individuale sia di squadra. Il giocatore può quindi raggiungere degli obiettivi personali e contemporaneamente confrontarsi e vivere delle esperienze di gruppo, ciò che agevola lo sviluppo delle competenze sociali soprattutto nei bambini e nei giovani.

Oltre i 100 km/h

Il tennistavolo è uno degli sport più veloci al mondo. Dal pongista si richiede una buona capacità di coordinare un insieme di movimenti, a volte quasi impercettibili. Si tratta di uno sport che sviluppa anche la mobilità articolare, l'equilibrio, la reazione e la velocità di movimento. Il

rischio di infortunarsi – rispetto a molte altre discipline – è molto ridotto perché non prevede alcun contatto fisico. Se inoltre si opta per un buon riscaldamento, anche il rischio di distorsioni alle caviglie – che rappresenta il pericolo maggiore – si attenua di molto. Per tutte queste ragioni si consiglia anche alle persone anziane di praticarlo.

Gli esercizi presentati in questo inserto pratico permettono soprattutto di familiarizzarsi con la racchetta. Dopo la descrizione di alcuni esercizi di coordinazione nelle prime due pagine, sono descritte alcune forme di gioco in cui l'accento è posto sulla tattica, seguite da diverse sequenze di gioco (servizio, risposta e passaggio) e da forme ludiche a punti. La parte finale è invece dedicata ad alcune modalità di organizzazione di giochi che si prestano ad arricchire il programma della lezione di educazione fisica. //



Racchetta e pallina

Senza tavolo

Giocare à la carte

Come? Palleggiare la pallina con la racchetta.

Variante: palleggio di diritto, di rovescio, con il bordo della racchetta, il più in alto possibile, lentamente, velocemente, da seduti, in appoggio su una gamba, ad occhi chiusi. Una rotazione su se stessi dopo ogni palleggio, impugnare la racchetta in vari modi. Passare la pallina al compagno senza lasciarla cadere per terra.

Palleggio ostacolato

Come? Svolgere una staffetta palleggiando la pallina con la racchetta.

Varianti:

- Camminare lungo una panchina.
- Slalom tra i paletti.
- Correre attraverso un cerchio.
- Saltellare su una gamba, ecc.

Mini tennis

Come? Due allievi si passano la pallina sopra un ostacolo. Come nel tennis, la pallina può toccare il suolo al massimo una volta.

Varianti:

- È possibile colpire la palla prima che essa tocchi il suolo (passaggi volanti).
- Forme di competizione.
- A gruppi di quattro.
- Posizionare un tappeto in verticale (rete).
- Aumentare o diminuire la dimensione del campo.
- Colpire la pallina in modi diversi.
- In coppia, lanciare la palla contro la parete (squash).

Il peso delle palline

Come? Delimitare due aree di gioco. Ogni gruppo lancia il maggior numero di palline nel campo avversario. Vince la squadra che al termine della partita si ritrova con il minor numero di palline nel proprio campo.

Varianti:

- Impugnare la racchetta con la mano debole.
- Passare dapprima la pallina al compagno di squadra, che la lancerà poi nel campo avversario.

Al tavolo

Tavoli su misura

Come? Giocare su tavoli di misura diversa.

Varianti:

- Due tavoli da gioco posizionati a circa due metri l'uno dall'altro (utilizzare ad esempio due tavoli da giardino).
- Appoggiare una metà del campo per terra (l'altra metà è invece rialzata di un metro dal pavimento).
- Rialzare una o entrambe le metà del campo al centro.
- Rialzare una o entrambe le metà a fondo campo (a forma di V).
- Inclinare il campo da gioco attorno al suo asse longitudinale.
- Giocare soltanto in una metà campo (con o senza rete).
- Tre giocatori sono posizionati ognuno dietro la linea di una metà campo, formando gli angoli di un triangolo. Effettuare dei passaggi dapprima in senso orario e poi antiorario.

Circo

Come? Passaggi in coppia. Svolgere un compito aggiuntivo dopo ogni lancio nel campo avversario. Ad esempio:

- Ruotare la racchetta attorno al proprio corpo, dapprima in senso orario e poi antiorario.
- Appoggiare la racchetta sul tavolo, battere due volte le mani e impugnare nuovamente.
- Ruotare la racchetta di 360 gradi attorno all'asse longitudinale.
- Fare un giro su sé stessi.
- Toccare il pavimento con il bordo della racchetta.
- Toccare un oggetto posto dietro il giocatore.
- A lancia la palla nel campo avversario e con le dita indica un numero. B legge il numero ad alta voce, colpisce la pallina e poi indica a sua volta un numero ad A, e via dicendo.
- Ogni tre passaggi colpire la pallina al volo (volée).

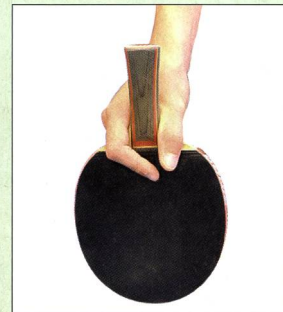
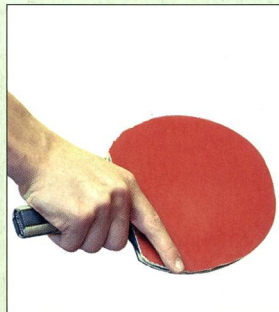
Giocolare

Come? Due compagni giocano a tennistavolo e nel contempo effettuano (sotto il tavolo) dei passaggi con i piedi utilizzando una pallina da tennis.

Varianti:

- Colpire la pallina da tennis con il palmo della mano.
- Colpire una palla di pallavolo con il palmo o il dorso della mano.
- Giocare a ping-pong e contemporaneamente giocare con un palloncino.

Situazione in pugno



► Lo stile occidentale consiste nell'impugnare il manico della racchetta con tre dita, l'indice sulla gomma di uno dei lati della racchetta, il pollice su quella dell'altro. Questa impugnatura consente di colpire la pallina sia col dritto che col rovescio. Lo stile orientale consiste invece nel tenere il manico della racchetta nell'incavo della mano tra pollice e indice. Di seguito due varianti di due diverse scuole:

■ **«L'impugnatura cinese»** costringe ad un maggior movimento per colpire sempre col dritto, ma infonde più forza al colpo dando vita a servizi più efficaci, grazie alla maggior mobilità del polso.

■ **«L'impugnatura giapponese»** è simile a quella cinese, ma le dita dietro alla racchetta non sono contratte, bensì distese e questo limita il movimento del polso. Inoltre le racchette giapponesi sono tradizionalmente più grandi, di forma quadrata e col manico più lungo.

Matthias Näf è membro della commissione di tennistavolo di G+S e responsabile di SwissPing.

Contatto: matthias.naef@swisstabletennis.ch

Georg Silberschmidt è docente di educazione fisica e responsabile G+S nella disciplina del tennistavolo.

Contatto: georg.silberschmidt@swisstabletennis.ch





La pallina scende in campo

Chi ben inizia...

Come? Nel servizio la pallina tocca il proprio campo prima di oltrepassare la rete.

Varianti:

- Servizio di dritto e rovescio.
- In diagonale o parallelo.

Serviti velocemente

Come? Effettuare il servizio il più velocemente possibile. La pallina è lanciata il più vicino possibile alla linea di fondo campo.

Variante: il compagno è in grado di rispondere al servizio con un passaggio?

Precisi con la racchetta

Come? Posizionare un foglio formato A3 nel campo avversario. Ogni volta che viene colpito con la pallina, lo si piega a metà.

Variante: colpire altri oggetti sparsi sulla metà campo avversaria. Ad ogni oggetto corrisponde un punteggio.

Verità e miti

- 1 Durante il servizio, la palla può essere presa in mano dopo essere stata lanciata in aria?
- 2 Durante il servizio, è permesso posizionarsi lungo uno dei due lati della propria metà campo?
- 3 Durante il servizio, è permesso coprire la visuale della pallina con la mano libera o con qualsiasi altra parte del corpo?
- 4 È permesso lanciare direttamente la palla nel campo avversario (come nel tennis)?
- 5 È permesso lanciare la pallina ovunque nel campo avversario? In caso di errore, è possibile effettuare un secondo servizio (come nel tennis)?
- 7 È permesso ripetere il servizio se la pallina, passando nel campo avversario, sfiora dapprima la rete?
- 8 È vero che dopo aver commesso il secondo errore nel servizio, la palla deve essere rimessa in campo dal compagno?

- Risposte:
- 1 No.
 - 2 No, il servizio può essere effettuato solo da
 - 3 No, la pallina deve essere sempre ben visibile
 - 4 No, la pallina deve dapprima toccare la propria
 - 5 Sì, la pallina può essere lanciata ovunque nel
 - 6 No.
 - 7 Sì.
 - 8 Sì. A partire però dal punteggio 10 a 10, dopo
- ogni punto il servizio viene ceduto all'avversario.

Bumerang

Come? Senza tavolo: lanciare la palla (pizzicandola) in modo tale che quando oltrepassa una determinata linea, ritorna indietro (la pallina rotola all'indietro su sé stessa anche quando si sta spostando verso la linea).

Variante: sul tavolo. La palla torna indietro prima di toccare la rete.

Banana

Come? Senza tavolo: colpire la palla di lato, lanciandola lungo una traiettoria curvilinea.

Variante: sul tavolo. Sperimentare vari tiri ad effetto, colpendo la pallina in diversi modi.

Tagliare la pallina

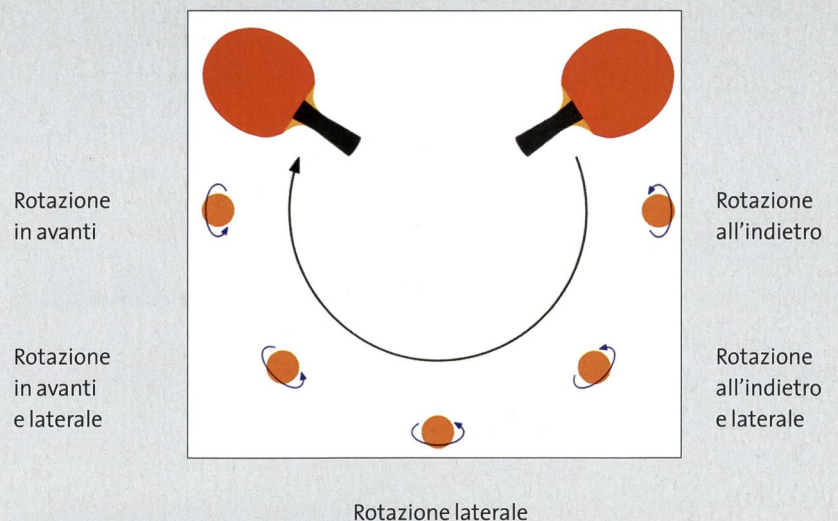
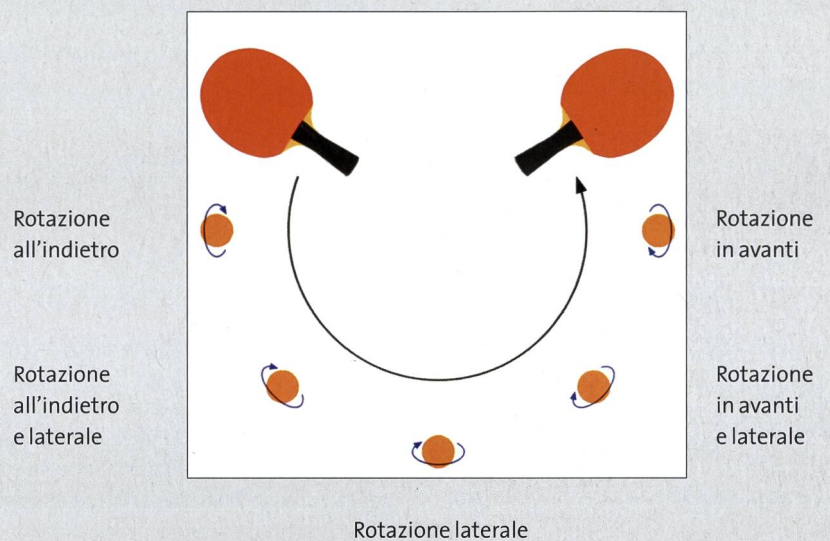
Come? Colpire la pallina con la racchetta per imprimerle un movimento rotatorio su se stessa (spin). A dipendenza del tipo di spin, quando la pallina toccherà il campo avversario essa seguirà una determinata traiettoria.

Varianti:

- Variare la velocità con la quale si effettua il servizio.
- Cercare di colpire solo determinate aree nel campo avversario.

Il buon pongista

► I giocatori che hanno raggiunto un buon livello tecnico riescono a colpire la pallina in modi diversi, variando all'ultimo istante l'angolo oppure la velocità con cui effettuano il tiro.



Per le rime

Rapido, rapido

Come? A è posizionato ad un metro dal bordo di fondo campo e gira le spalle a B. Quest'ultimo effettua un servizio e subito dopo comunica ad A in quale direzione è stata lanciata la pallina. A si gira, cercando di rispondere al passaggio. Invertire i ruoli.

Prendila!

Come? A effettua cinque servizi imprimendo alla palla diverse velocità. B è posizionato senza racchetta oltre il bordo della metà campo avversaria e cerca di afferrare la pallina con le mani. Invertire i ruoli.

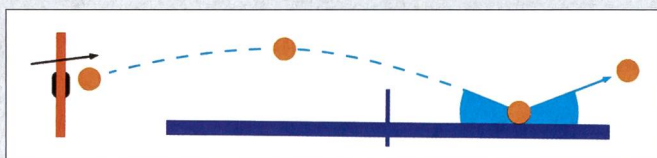
Spin o diritta?

Come? L'allenatore lancia dieci palline nel campo avversario imprimendo diverse direzioni di rotazione. Il giocatore osserva attentamente il modo in cui la pallina viene toccata con la racchetta e risponde al servizio (di solito è possibile intuire la direzione osservando l'orientamento del corpo durante il servizio).

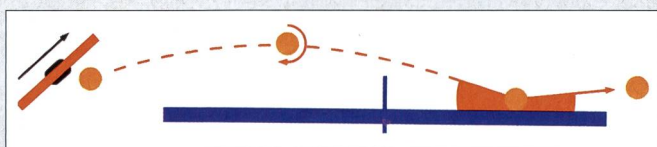
Variante: il giocatore afferra la pallina con le mani.

Colpi a rotazione

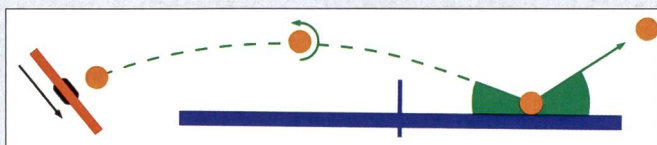
► Infondere alla pallina un determinato senso di rotazione a dipendenza dal modo in cui è colpita. Si distinguono tre tipi di rotazione:



■ **Colpi (quasi) senza rotazione:** la pallina è colpita perpendicolarmente alla sua direzione di movimento (attacco, allround e difesa).



■ **Colpi con rotazione in avanti:** la pallina è colpita nella sua metà superiore effettuando un movimento con la racchetta dal basso all'alto e in avanti (topspin).



■ **Colpi con rotazione all'indietro:** la pallina è colpita nella sua metà inferiore effettuando un movimento con la racchetta verso il basso.

Cane e padrone

Come? A e B sono posizionati ognuno nella propria metà campo. A (il padrone) si sposta lateralmente in modo irregolare. B (il cane) copia in modo speculare i movimenti di A. Invertire i ruoli.

► Chi effettua il servizio ha sicuramente un vantaggio rispetto all'avversario. Quest'ultimo infatti deve posizionarsi in modo corretto, osservando e valutando la velocità e lo spin impresso alla pallina.

1, 2 o 3?

Come? Oltre al modo in cui l'avversario effettua il servizio, anche le proprie intenzioni tattiche concorrono a determinare la modalità di tiro. Si distinguono: da una parte la fase ascendente in cui la pallina viene colpita nel punto più alto della sua traiettoria e dall'altra la fase discendente. Prima che A esegua il servizio, B gli comunica la fase con cui colpirà la pallina.

Variante: B decide in che modo colpire la pallina dopo che A ha effettuato il servizio. A osserva attentamente il movimento di B, riconoscendo e verificando poi con A le sue intenzioni.

Uno contro uno

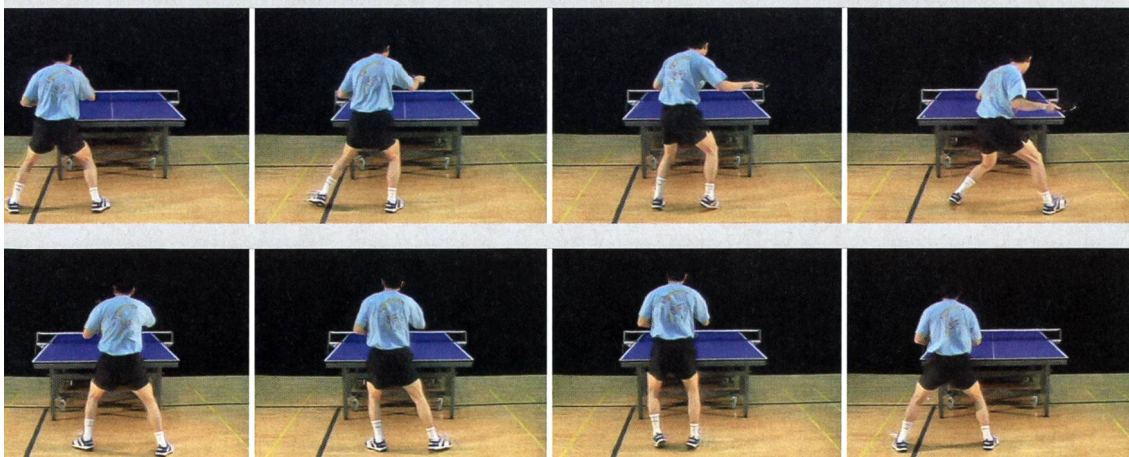
Come? A si difende dai tiri di B, colpendo la pallina con uno scambio di diritto. Quando la palla cade a terra, B effettua un altro servizio, ecc. Invertire i ruoli.

Varianti:

- A si difende dai tiri di B, colpendo la pallina con uno scambio di rovescio (gioco lungo la diagonale).
- Effettuare due tiri lungo la diagonale e due tiri paralleli alla lunghezza del campo.

La posizione di base

► Per essere in grado di rispondere in modo ottimale al servizio occorre innanzitutto assumere la corretta posizione di base. Il pongista è posizionato a circa 50 centimetri dal bordo, in appoggio sulla punta dei piedi e con le gambe divaricate (l'apertura tra i piedi corrisponde alla larghezza delle spalle). Se il giocatore impugna la racchetta con la mano destra, posizionerà il piede destro leggermente all'indietro. Il bordo frontale delle racchette è orientato verso la rete.



Un gioco di gambe

► Per eseguire un tiro ottimale, il giocatore dovrebbe sempre guardare sia la pallina sia l'avversario, ciò che gli permette di anticipare le intenzioni di quest'ultimo e di reagire rapidamente, ridefinendo continuamente la posizione in campo.

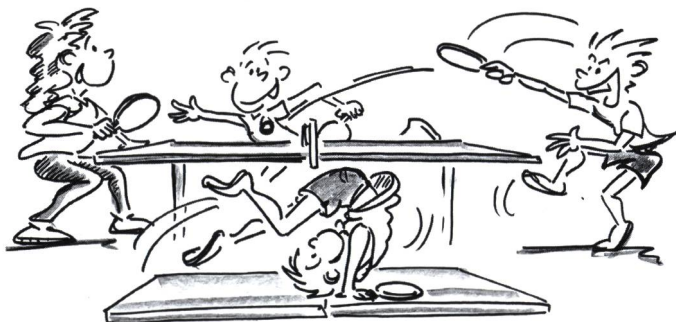
Scommettiamo che...

Americana

Come? Un giocatore ad ogni lato del tavolo. Il servizio è effettuato lungo la diagonale (come nel doppio). Dopo il servizio, il giocatore corre dall'altra parte del campo in senso antiorario. Tutti i giocatori hanno tre vite. Dopo il terzo errore, si viene eliminati e per rientrare occorre svolgere una penitenza (ad es. giocolare). I due sopravvissuti si sfideranno in finale.

Varianti:

- I giocatori quando corrono verso l'altro lato del tavolo devono superare alcuni ostacoli (saltare sopra una panchina, slalom, passare attraverso un cerchio, ecc.).
- Due tavoli senza rete sono posizionati uno accanto all'altro. Fra di essi è collocato un tappetino in verticale.
- Su entrambe le metà campo c'è una racchetta che viene utilizzata da un giocatore alla volta. Dopo il tiro bisogna riporla sul campo e correre dall'altra parte.
- Correre in senso orario.
- Giocare con oggetti vari (tavolette di legno, scarpe, ecc.) in alternativa alla racchetta.
- Americana: tutti i giocatori hanno soltanto una vita. Chi commette un errore viene eliminato.



Gioco di squadra

Come? Due squadre di 5 a 7 giocatori ognuna. Ogni giocatore ne sfida uno della squadra avversaria. Dopo aver giocato un set, si sommano i punti ottenuti da tutti i componenti dello stesso gruppo. Ogni giocatore sceglierà un nuovo avversario per la partita successiva.

Torneo gentleman

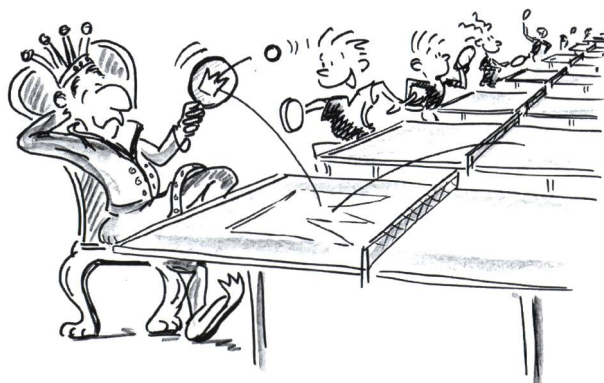
Come? Due squadre doppie (A/B : X/Y). Il gioco termina quando una squadra raggiunge i 50 punti. Nel primo incontro A gioca contro X (la partita termina quando uno dei due giocatori arriva a 10 punti), nel secondo incontro B gioca contro Y, poi A contro Y e B contro X.

Torneo

Come? Uno contro uno. Intercalare il servizio ad ogni punto. Quando il docente fischia la fine del tempo di gioco, il vincitore «salirà» di un tavolo mentre il perdente «scenderà» di uno. I vincitori ai primi tavoli così come i perdenti all'ultimo manterranno la loro posizione.

Varianti:

- Variare la durata degli incontri.
- Giocare un set. Quando una coppia termina l'incontro, s'interrompono anche le altre partite.
- Giocare secondo le regole della pallavolo.
- Chi vince due azioni consecutive, ottiene un punto.





Coppa Davisl

Come? Due squadre composte ognuna di due pongisti giocano quattro partite singole e un doppio.

Coolman

Come? Il set inizia con un punteggio di 6:8 a sfavore del giocatore che effettua il servizio. Riuscirà a ricucire questo scarto?

Formato A-4

Come? Ogni giocatore posiziona due fogli A4 sul tavolo. Se l'avversario lancia la pallina proprio su uno dei due fogli, perderà un punto.

Speedy Gonzales

Come? Giocare rispettando le normali regole di gioco. La pallina può essere colpita solo di diritto.

Doppio punto

Come? Delimitare sul tavolo alcune zone con un gesso. Quando la pallina entra in una di queste aree, il punto conta doppio.

► Per saperne di più

Consultare il link

http://www.sport.admin.ch/dok_js/upload/771_turnierp_d_d.pdf
e scaricare i contenuti del manuale G+S «Tornei» (in tedesco).

Incontri a due

Tocco di spalla

Come? Il giocatore batte il servizio dalla parte destra del proprio campo inviando la pallina nella parte destra del campo avversario. Dopo aver colpito la pallina, tocca con la racchetta la spalla del braccio libero. Le gambe sono leggermente divaricate per garantire maggiore stabilità, il tronco è lievemente inclinato in avanti e segue un movimento rotatorio durante il tiro. Chi è in grado di effettuare il maggior numero di tiri senza commettere alcun errore?

Varianti:

- Svolgere lo stesso esercizio ma con dei tiri di rovescio.
- Quale coppia esegue in due minuti il maggior numero di passaggi?



- Posizionare un foglio A4 su entrambe le metà campo. Chi riesce a colpirlo il maggior numero di volte con la pallina?
- Il giocatore A gioca in modo difensivo lanciando la palla dapprima a fondo linea e poi vicino alla rete. B risponde con uno scambio di diritto.

- Entrambi i giocatori sono posizionati a due metri di distanza dal bordo campo.
- Fermare il movimento del braccio appena prima di toccare la spalla con la racchetta.

Risposta esatta

Come? I giocatori eseguono un rovescio dirigendo la pallina diagonalmente nel campo avversario. Il giocatore che si appresta a ricevere la pallina è posizionato con le gambe leggermente divaricate e con il braccio con cui impugna la racchetta proteso in avanti. Quale coppia svolge il maggior numero di passaggi senza compiere errori?

Varianti:

- Suddividere ogni metà campo con una funicella posta parallelamente alla rete. Lanciare la palla nello spazio a destra, a sinistra, prima o dopo la funicella.



- Colpire la palla imprimendole un effetto.
- Due giocatori in ogni metà campo. Il giocatore, dopo aver colpito la pallina, corre fino al paletto posizionato alcuni metri dietro di lui per poi ritornare al tavolo.

- Effettuare tre tiri in un determinato modo. Successivamente è permesso colpire la pallina variando la tecnica.

► Nelle prossime pagine sono presentati due tiri di base: il primo appartiene alla famiglia dei tiri senza rotazione, mentre il secondo a quelli con rotazione, in cui il busto è inclinato all'indietro. Queste due,

così come altre tecniche di tiro, sono descritte nel manuale Swissping, che può essere ordinato al sito internet www.swisstabledennis.ch

Regole

- Un incontro di tennistavolo si gioca al meglio delle cinque partite (per vincere, il giocatore deve aggiudicarsi tre set). Vince il set, chi per primo arriva a undici punti, con uno scarto minimo di due punti dall'avversario. Alla fine del set i giocatori invertano i campi.
 - Chi tocca il campo con la mano libera perde il punto.
 - Non è permesso colpire la pallina prima che essa rimbalzi sul tavolo. Quando invece la pallina oltrepassa la linea di fondo campo, è consentito prenderla al volo con la mano libera, con la racchetta o con qualsiasi altra parte del corpo.
 - Il punto è valido se la pallina tocca lo spigolo del tavolo, non lo è invece se tocca il bordo laterale.
- Se la pallina tocca la rete, il gioco procede regolarmente.



Stephan Koscher



Tutto, ma proprio
tutto per il tennis-
tavolo



alder + eisenhut

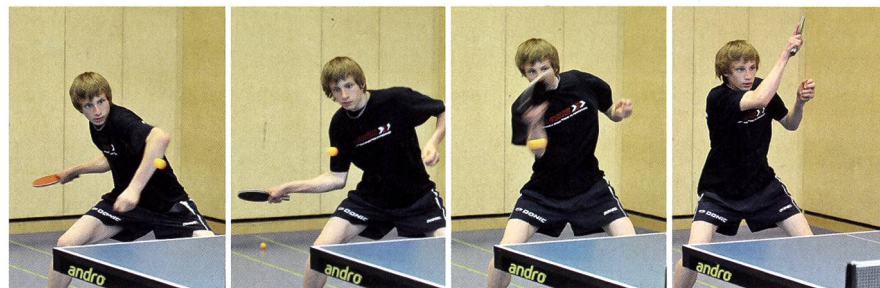
Come un'ombra

Topspin

Come? A effettua un servizio con un tiro di rovescio ad effetto. B risponde colpendo diagonalmente la palla con un tiro topspin. Quanti punti riesce a totalizzare A con venti servizi a disposizione?

Varianti:

- A esegue il topspin il più velocemente possibile.
- A esegue il topspin imprimendo alla pallina una traiettoria molto alta e una forte rotazione.
- A sceglie ed esegue uno schema tattico prestabilito.



La schiacciata

Come? La pallina viene giocata di rovescio, lungo la diagonale. Al quarto passaggio, il giocatore A imprime alla pallina una traiettoria molto alta. B cerca di fare una schiacciata (tiro di diritto) e, se la esegue correttamente, ottiene un punto, altrimenti ne perde uno dal punteggio totale. Se il giocatore A risponde alla schiacciata, entrambi ottengono un punto. Chi avrà il punteggio più alto dopo cinque minuti di gioco?

Varianti:

- Il giocatore A decide liberamente dopo quanti passaggi alzare la pallina.
- Il giocatore A alza di poco la pallina per mettere in difficoltà B durante la schiacciata.
- Entrambi i giocatori si passano la palla con dei tiri di rovescio. Entrambi possono decidere di eseguire una schiacciata quando meglio credono.

Partite flash

Come? Due set: il giocatore A effettua sempre il servizio durante il primo set, il giocatore B nel secondo. Il giocatore che serve può toccare al massimo tre volte (compreso il servizio) la pallina per realizzare il punto. Questo significa che B realizzerà il punto se riuscirà a colpire tre volte la palla lanciaandola correttamente nel campo avversario. Chi ottiene il punteggio più alto nei due set?

Allenare l'effetto

► Molto spesso l'azione offensiva è caratterizzata dalla schiacciata con un tiro diritto in cui si imprime alla pallina l'effetto topspin. Un tiro, questo, che appartiene alla famiglia delle rotazioni in avanti e la cui tecnica può essere acquisita attraverso i seguenti esercizi.

Come? La pallina viene lanciata contro la parete effettuando un movimento con la racchetta verso l'alto. Dosare la forza nel lancio affinché la pallina possa ricadere a terra dietro una funicella posta a circa 1,5 metri dal muro. Se alla pallina viene impresso il movimento rotatorio in avanti durante il tiro, dopo aver toccato terra, essa rimbalzerà verso la parete.

Doppio punto

Come? Si effettuano almeno tre passaggi prima che uno dei due giocatori possa fare una schiacciata. Il punto vale doppio se è realizzato con un topspin.

Varianti:

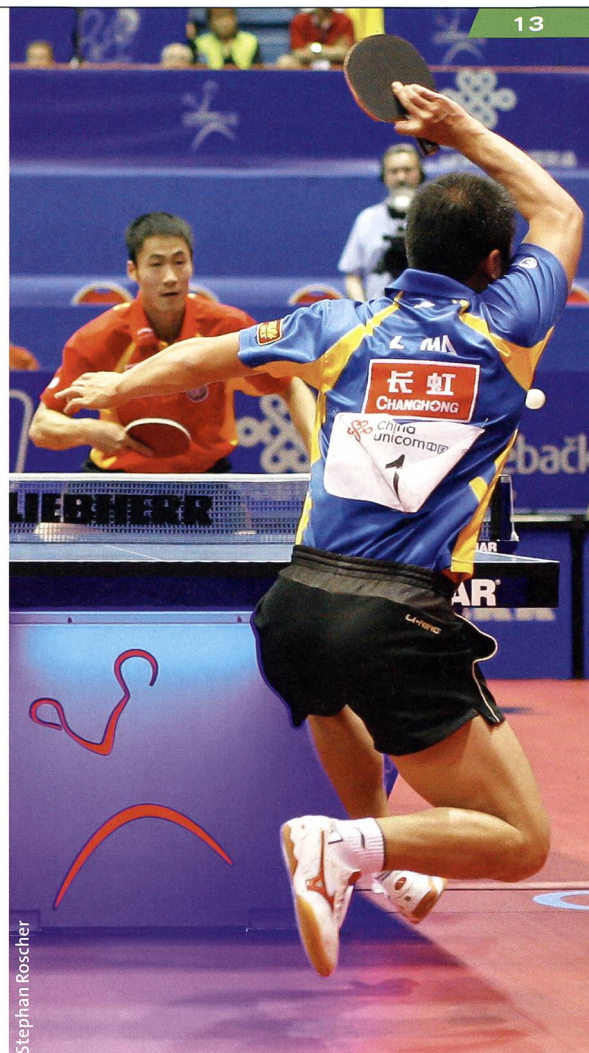
- Se l'avversario non riesce a toccare la pallina, il punto realizzato viene moltiplicato per tre. Se la schiacciata esce fuori campo, il giocatore perde due punti.
- Effettuare dei passaggi molto vicini alla rete. Il gioco inizia immediatamente dopo che uno dei due giocatori effettua un passaggio oltre la metà campo. Appena possibile, eseguire dei topspin.

Di rovescio

Come? I giocatori si passano la pallina diagonalmente, con dei tiri di rovescio. Appena possibile, il giocatore A esegue una schiacciata lanciando la pallina parallelamente al bordo del campo. Quanti punti realizza in dieci tentativi?

Varianti:

- A lancia liberamente la pallina.
- Entrambi i giocatori effettuano la schiacciata con un tiro di rovescio.



Stephan Roscher

Legno non troppo duro

► La grandezza, la forma e il peso della racchetta non sono regolamentate. Ciononostante tutte le racchette in commercio sono simili. Per i principianti si raccomandano quelle costruite con un legno non troppo duro che permette di controllare meglio la pallina durante il tiro.

I diversi modi con cui si impugna la racchetta (diritto, concavo o anatomico) non influenzano il gioco. Una buona impugnatura permette di trasmettere in modo ottimale forza e precisione alla pallina. Ai principianti si sconsigliano le racchette che presentano una superficie ricoperta di gomma nera (alta circa 1,5 mm e che può essere utilizzata con successo soprattutto da ottimi giocatori, in grado di gestire la sua caratteristica principale, ovvero un attrito elevato). Agli esordienti si raccomanda quindi una racchetta in cui è applicata la gomma di colore rossa (con meno attrito) su entrambi i lati.

Esercitarsi a iosa

L'allenamento nel tennistavolo è importante tanto per i principianti quanto per i campioni. La precisione del tiro e la capacità di imprimere il giusto effetto alla pallina sono elementi perfetibili soltanto se esercitati a dovere regolarmente.

L'allenatore potrebbe inoltre dare dei consigli sulla tattica, sulla condizione fisica e sull'allenamento mentale, come ad esempio la visualizzazione.



Con due giocatori

Come?

- A gioca, B raccoglie le palline.
- A e B si dispongono ognuno dietro un bordo di fondo campo. L'allenatore lancia la pallina in campo e i giocatori iniziano l'azione.
- A gioca di dritto, B di rovescio. L'allenatore lancia una serie di palline dapprima ad A e poi a B. Successivamente s'invertono i ruoli.

Con tre giocatori

Come?

- Due giocatori giocano, il terzo raccoglie le palline.
- Due giocatori (A e B) fanno coppia e sono posizionati in una metà campo. Dall'altra parte della rete c'è un terzo giocatore (C). A e B si intercalano nei passaggi indirizzati a C.
- A effettua un passaggio a C, mentre B è posizionato dietro ad A e imita i suoi movimenti.

Con quattro giocatori

Come?

- Da 2 a 3 giocatori praticano le forme di gioco sopracitate. Un quarto giocatore svolge dei compiti di coordinazione a lato del tavolo.
- Tre giocatori si trovano ad un lato del tavolo, il quarto dall'altro. Dopo aver svolto un determinato numero di passaggi il quarto svolge un compito di coordinazione e si mette in fila dietro gli altri, mentre il giocatore con il quale effettuava i passaggi prende il suo posto.
- A lancia la palla a B. C è posizionato dietro a B e copia i movimenti di quest'ultimo.

Le regole del doppio

- È obbligatorio battere il servizio dalla parte destra del proprio campo inviando la pallina nella parte destra del campo avversario. I due giocatori devono alternarsi in uno scambio battendo la pallina una volta ciascuno. Quando entrambe le coppie raggiungono i 10 punti, ogni giocatore ha a disposizione un solo servizio. Vince la coppia che ottiene per prima un vantaggio di due punti sugli avversari.



Doppio

Il gioco in doppio è una valida alternativa alle partite uno contro uno. Si tratta di una buona soluzione quando ci sono pochi tavoli a disposizione rispetto al numero dei giocatori, permettendo inoltre di variare le tattiche di gioco:

- Ogni coppia può utilizzare soltanto una racchetta che passa di mano in mano dopo ogni tiro.
- Entrambi i giocatori sono legati con una funicella alla caviglia.
- Ad un'estremità del tavolo si trova soltanto un giocatore (due contro uno).

- Come nel tennis: i giocatori della stessa squadra non devono alternarsi dopo ogni passaggio.
- Servizi in contemporanea da parte di un giocatore per coppia. La partita viene giocata con due palline.
- Si gioca da seduti su un cassone svedese o su una pallina.
- Entrambi i giocatori si tengono per mano.

Bibliografia

Bucher, W. (ed.); Harry Blum, H. (red.): **1014 Spiel- und Übungsformen im Tischtennis**, Hofmann Schorndorf, 1997.
 SwissPing: **Lehrmittel/Ausbildungskonzept mit sechs Stufen und Tests**, swisstabledennis, Berna, 2004.
Manuale G+S tennistavolo, 2004
 Deutscher Tischtennisbund (ed.): **Tischtennis im Grundschulalter**. Francoforte, 2006.

Sitografia

- www.swisstabledennis.ch
- www.fitet.org
- www.fifet.it
- www.lucioping.altervista.org
- www.tennistavolo.it
- www.tennis-tavolo.com

Contatto: info@swisstabledennis.ch

Mossa vincente



mobile

La rivista di educazione fisica e sport

Ordinazione di numeri singoli, incluso inserto pratico e numeri speciali (mobileplus) a Fr. 10.-/€ 7,50 (+ Porto):

Numero: _____ Tema: _____ Copie: _____

Numero: _____ Tema: _____ Copie: _____

Numero: _____ Tema: _____ Copie: _____

Numero: _____ Tema: _____ Copie: _____

Ordinazione inserto pratico/numeri speciali (mobileplus) a Fr. 5.-/€ 3,50 (+Porto). Quantitativo minimo: 2 inserti, i numeri singoli vengono forniti con la rivista:

Numero: _____ Tema: _____ Copie: _____

Numero: _____ Tema: _____ Copie: _____

Numero: _____ Tema: _____ Copie: _____

Numero: _____ Tema: _____ Copie: _____

☐ Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile»
(Svizzera: Fr. 42.- / Estero: € 36.-)

☐ Desidero un abbonamento di prova
(3 numeri per Fr. 15.-/€ 14.-)

☐ italiano

☐ francese

☐ tedesco

Nome e cognome: _____

Indirizzo: _____

CAP/Località: _____

Telefono: _____

E-mail: _____

Data e firma: _____

Invia per posta o per fax a: Redazione «mobile», UFSPÖ, CH-2532 Macolin,
fax +41 (0) 32 327 64 78, www.mobile-sport.ch