

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 6 (2004)  
**Heft:** 5  
  
**Artikel:** Alla scoperta di un nuovo gioco  
**Autor:** Gautschi, Roland  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001911>

### **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:** 10.02.2026

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



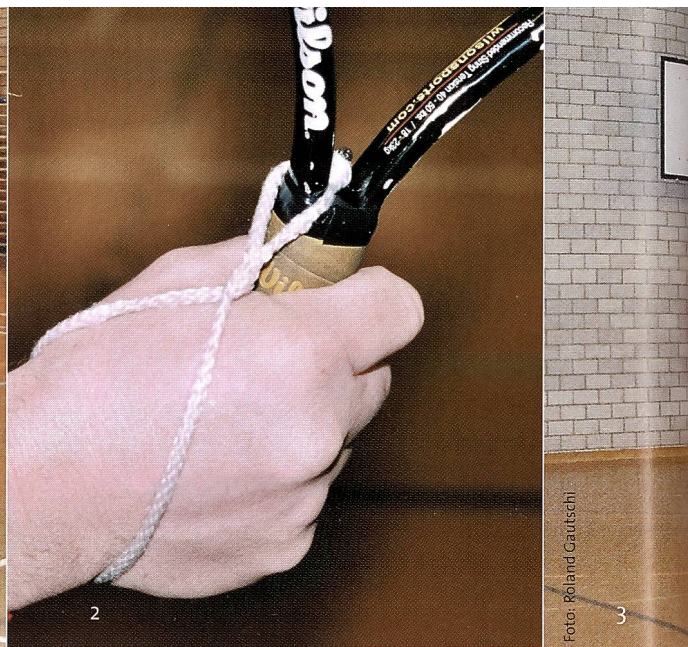


Foto: Roland Gautschi

Tenniball

# Alla scoperta di un nuovo

I giochi che richiedono una tecnica particolare non risultano divertenti per tutti e finiscono per avvantaggiare chi è più dotato di talento. Il tenniball è un gioco interessante, veloce e dinamico, in cui tutti possono partecipare attivamente.

Roland Gautschi

**P**resso la scuola professionale per l'edilizia, nel Kreis 5 di Zurigo, gli allievi della seconda classe della sezione montaggio e costruzioni esterne sono impegnati nella lezione di educazione fisica. Ragazzi e ragazze corrono, si passano la palla, tirano in porta, si affrontano sei contro sei in un gioco veloce ed appassionante. Il docente resta in disparte e solo dopo due minuti interrompe l'azione, assegnando una punizione. Poi subito si riparte.

## Valida alternativa ai giochi di squadra

Gli allievi stanno giocando con evidente impegno e soddisfazione a tenniball, gioco inventato dal loro docente, Janusz Smolinski, originario della Polonia che ha già fatto conoscere la pratica fino a Varsavia. Il primo incontro internazionale fra studenti ginnasiali polacchi e omologhi delle scuole professionali svizzere si è tenuto in primavera nella capitale polacca. Il grande vantaggio del gioco è quello di risultare interessante per ogni fascia di età. «Nella nostra scuola è diventato uno dei giochi più amati, persino più del calcio e dell'unihockey», afferma Smolinski. Il gioco si pratica con racchette da tennis leggermente modificate, su due porte da unihockey usando al posto delle normali palle da tennis quelle in gommapiuma rivestite, per cui non sono necessarie protezioni di sorta. Anche se l'acquisizione della tecnica dei colpi richiede un po' di tempo, si può iniziare a giocare da subito senza preparazione particolare. La fase pilota nelle classi di Janusz Smolinski ha spinto ad effettuare piccoli adattamenti al materiale e alle regole; ad esempio si è introdotta una cinghia sottile per fissare la racchetta al polso del giocatore ed evitare così che l'attrezzo voli per la palestra nelle fasi più concitate del gioco, magari lanciato dal giocatore per un salvataggio in extremis.



Janusz Smolinski ha inventato un gioco di facile attuazione anche con allievi di livello discreto.





# gioco

## Regole semplici e molto dinamismo

Lo scopo ultimo, consistente nel tirare la pallina nella porta avversaria, non si distingue affatto da quello di molti altri giochi di palla, ma dato che la tecnica assume un'importanza minore rispetto ad esempio al calcio o all'unihockey, il tenniball consente a tutti di partecipare attivamente. Le poche regole riguardano soprattutto la condotta di palla, che può essere toccata non più di quattro volte con la racchetta. Se la pallina viene portata sul piatto della racchetta, deve essere passata o tirata in porta dopo un massimo di quattro passi. Non si può giocare in modo attivo la palla con mani, braccia o testa. «È un gioco rapido, dinamico, che offre molte più opportunità rispetto ad esempio alla pallavolo», sostiene Jeannine, 18 anni. Chia-

*«È un gioco rapido, dinamico,  
che offre molte più opportunità rispetto ad  
esempio alla pallavolo.»*

ramente, ammette, all'inizio un po' tutti hanno tirato colpi più o meno a casaccio, ma visto che hanno imparato tutti insieme, le differenze di livello non sono grandi come nel calcio. Anche la sua compagna di scuola Angie aggiunge: «all'inizio non usavamo una disposizione tattica precisa, ma ora stiamo in campo con difensori, attaccanti e ali. È divertente, malgrado sia tutto nuovo.»

*Chi volesse saperne di più in merito al gioco  
può rivolgersi direttamente a Janusz Smolinski,  
e-mail: janusz99ch@yahoo.de*

## Terreno di gioco

- Qualunque palestra (grande almeno quanto un campo da pallavolo).
- Si gioca su tutta la palestra (non esiste out, ad eccezione della pallina che tocca il soffitto).
- Se si gioca su un prato, il terreno di gioco viene delimitato con dei nastri.

## Materiale

- Due porte da unihockey.
- Racchette da tennis adattate. Per fare in modo che il giocatore non perda l'attrezzo si fissa al polso tramite una sottile cinghia (vedi foto 2).
- Pallina in gommapiuma con rivestimento, sezione 9 centimetri, peso 32 grammi (vedi foto 4).
- Per motivi di sicurezza non si può utilizzare materiale diverso.

## Squadre

Il numero dei componenti della squadra può variare a seconda delle dimensioni del terreno di gioco:

- Campo da pallavolo: 3 giocatori di movimento e 1 portiere
- Campo da pallacanestro 4+1 fino a 5+1
- Campo da pallamano 5+1 fino a 6+1

## Palla in gioco

- La palla può essere toccata al massimo quattro volte (senza limitazione dei passi). Raccogliere la palla da terra non conta come tocco.
- Se la palla viene trasportata sulla racchetta si possono fare al massimo quattro passi, poi si deve passare o tirare in porta.
- La palla a terra può essere toccata al massimo quattro volte.
- Se la palla viene tenuta sulla racchetta e il giocatore non si muove, non può tenerla per più di quattro secondi.

## Uso del corpo

- È ammesso coprire la palla con il corpo, o dare una leggera spinta di spalle all'avversario.
- Trattenere, spingere con le mani, correre all'indietro contro l'avversario o fare un body check sono falli sanzionati con una punizione.