

Tutti in spiaggia!: Headis

L'«headis» è un tennis tavolo in cui si usa la testa. Si gioca su normali tavoli da ping pong, nel caso ideale con una rete stabile. La palla ufficiale dell'«headis» pesa solo 100g, è di gomma e rimbalza bene. Invece della racchetta si usa la testa per rinviare la palla oltre la rete.

Per iniziare, la palla deve prima toccare la propria metà del tavolo e poi quella dell'avversario. Si ripete il servizio, se la palla tocca la rete oppure l'angolo. Dopo tre servizi, si cambia lato. Mentre si gioca, la palla può anche essere passata direttamente, in volée. In questo caso il giocatore ha diritto di appoggiarsi al tavolo con tutte le parti del corpo. Dopo ogni contatto palla, però, bisogna nuovamente toccare il suolo. Un set si conclude a 11 punti, con due punti di scarto se necessario. Il gioco finisce quando un giocatore vince due set.

→ [Regole ufficiali \(in tedesco e inglese\)](#)

Materiale

Per giocare sono necessari una pallina e un tavolo da ping-pong. I tavoli più idonei sono quelli muniti di rete stabile, per esempio i tavoli di sasso con una rete di metallo che si trovano sui piazzali delle scuole. La palla da «headis» è circa delle dimensioni di una palla da pallamano (diametro 50-52 cm) e pesa appena 100 g. In alternativa è possibile utilizzare anche altre palle, ma devono essere leggere e rimbalzare bene.

Sicurezza

La regola più importante è tenere il più possibile le mani sul tavolo. In questo modo è possibile valutare la distanza tra tavolo e testa e si rischia meno di colpire gli spigoli. Siccome ci si concentra sulla palla, non è sempre possibile vedere bene i possibili ostacoli. Per le forme di coordinazione così come per il gioco al tavolo da ping-pong è necessario prevedere abbastanza spazio libero. Se i tavoli sono instabili, evitare di saltare sulla superficie.

Forme di gioco

Triangolo

Tre persone sono disposte a triangolo, a circa 2 metri di distanza. A lancia la palla con la mano verso B, che usa la testa per lanciare la palla a C, che a sua volta riceve la palla con le mani. Poi tocca a C lanciare la palla con la mano ad A, che usa la testa per lanciarla a B che la prende con le mani, ecc.



Variante

- In senso orario e in senso antiorario.

Più facile

- Ridurre la distanza.
- Usare una palla più leggera (ad es. pallone da spiaggia gonfiabile).

Più difficile

- Aumentare la distanza.
- Usare sempre la testa per passare la palla nel triangolo, senza usare le mani per fermare la palla tra i passaggi.

Vince il cinque

Due giocatori si affrontano ed eseguono il servizio a turno. L'obiettivo è di raggiungere 5 punti. Se entrambi i giocatori hanno 4 punti, si gioca il punto dello spareggio. Il giocatore che ha ottenuto per primo 5 punti lascia il tavolo. L'altro giocatore continua a giocare contro un nuovo avversario, conservando però i punti accumulati fino a quel momento. Esempio: A vince contro B a 5:3. B gioca contro C partendo con un vantaggio di 3:0.



Più facile

- Servizio con la mano invece che con la testa.

Doppio

Giocare a «headis» in doppio. Ognuno colpisce la palla a turno, al servizio ma anche durante gli scambi. Le regole sono le stesse del gioco singolo.



Variante

- Giocare a tre contro tre (definire un ordine di passaggio preciso).

Attorno al tavolo

I giocatori si dividono in modo equilibrato tra i due lati del tavolo da ping-pong e formano una fila. Il primo giocatore della fila più numerosa inizia con il servizio. Dopo aver passato la palla dall'altra parte della rete con la testa, passa dall'altro lato dove si rimette in fila.



Varianti

- Chi commette un errore, deve abbandonare. Gli ultimi due giocatori disputano la finale su tre punti.
- Giocare su diversi tavoli contemporaneamente. Chi commette un errore passa a un altro tavolo dove può di nuovo giocare.
- Conteggio per squadra: quanti passaggi oltre la rete fa una squadra prima di compiere un errore?

Più facile

- «Freno di emergenza»: in caso di difficoltà si può usare la mano.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO