

Tennis tavolo: Una pallina, due tiri

I bravi giocatori sanno variare il contatto pallina-racchetta e attivare il polso. Questo permette loro con dei movimenti semicircolari identici o quasi di infondere rotazioni diverse alla pallina e di spingere l'avversario a sbagliare.

Di seguito sono presentati due tiri di base. Il tiro di diritto senza rotazione e il tiro di rovescio dirigendo al pallina diagonalmente nel campo avversario.

→ [Basi: tiri di diritto](#)

→ [Basi: tiri di rovescio](#)

→ [Aspetti tecnici](#)

→ [Altri esercizi](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO