

# Tennistavolo – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Correre in maniera efficiente e rapida verso la pallina

Per colpire la pallina efficacemente, le giocatrici e i giocatori di tennistavolo si collocano con tutto il corpo in posizione ottimale rispetto alla pallina. Per farlo ricorrono a un accorto lavoro di gambe (step laterale, mini step, passo d'appoggio, pivot, passo incrociato, movimenti avanti e indietro). Si tratta di spostamenti veloci ed efficaci che contemplan rapidi cambi di direzione.



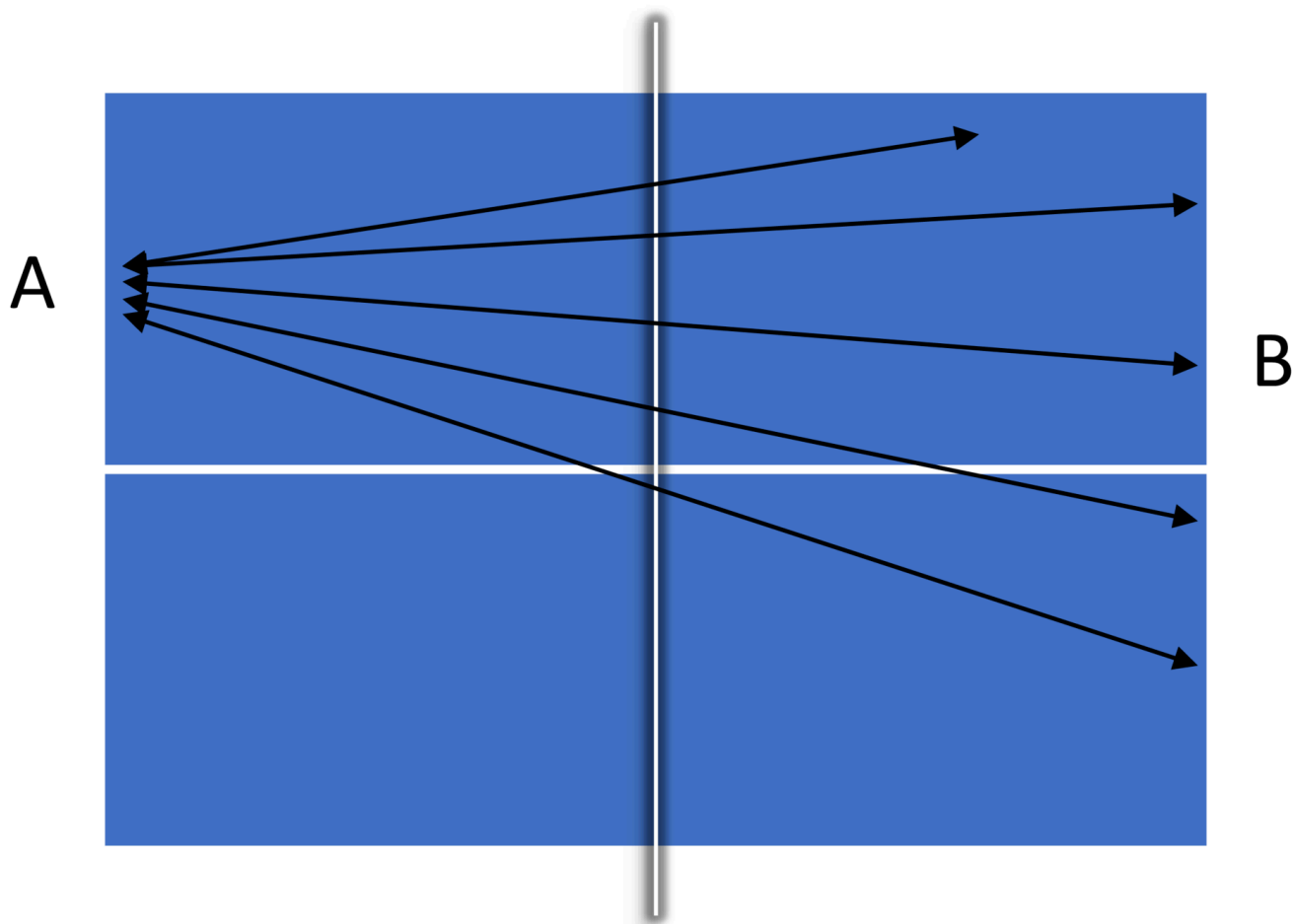
Idealmente, giocatrici e giocatori anticipano la posizione ottimale per colpire la pallina in base alla pallina giocata e alla posizione dell'avversario.

## Video per le Forme caratteristiche

- [Step laterale](#)
- [Passo d'appoggio](#)
- [Mini step](#)
- [Passo incrociato](#)

## «Gioco a zone»

Video: [Gioco a zone](#)



A sceglie un lato del tavolo e gioca le palline in una zona corrispondente a due terzi della larghezza del tavolo. B si colloca in posizione ottimale rispetto alla pallina con la giusta larghezza delle gambe. La velocità del gioco deve consentire scambi lunghi, ossia A e B palleggiano avanti e indietro per più di otto volte.

### Varianti

- Aumentare o ridurre la velocità
- B: anche B risponde piazzando le palline su due terzi del tavolo
- Aumentare o ridurre le dimensioni dell'area d'impatto

### Domande di riflessione

- Come riesci a raggiungere in tempo le palline?
- Quale posizione rispetto alla pallina ti aiuta a rispondere al colpo senza errori?

---

### «Duello di rovesci»

Video: [Duello di rovesci](#)



A e B si affrontano in un duello di rovesci. Entrambi possono passare con qualsiasi pallina al gioco di diritto. Chi gioca il punto successivo nel gioco libero?

## Varianti

- A al segnale passa dal rovescio al diritto ad es., quando B gira la racchetta e gioca la pallina di rovescio con l'altro colore della gomma
- A nel duello di rovesci a un certo punto gioca una pallina più lenta e alta, B la colpisce immediatamente di diritto
- Iniziare il duello con servizio e apertura

## Domande di riflessione

- Passare dal rovescio al diritto ti ha permesso di ottenere un punto o ti ha portato un vantaggio?
- Perché hai deciso di passare dal rovescio al diritto proprio su questa pallina?

---

## «Segnale colorato»

Video: [Segnale colorato](#)



Sul tavolo sono disposti coni (o altri oggetti) di cinque diversi colori (diritto corto, rovescio corto, diritto lungo, rovescio lungo e metà tavolo). Quando nomini un colore, il giocatore si sposta con una tecnica di corsa efficace dalla posizione di base verso il colore nominato e simula il colpo che corrisponde al colore senza pallina. Dopodiché riprende la posizione di base.

## Varianti

- Anziché i colori, utilizzare cifre o esercizi di calcolo
- Eseguire l'esercizio con due giocatori; B dispone diversamente i coni sul tavolo rispetto ad A; A si muove verso un cono e B immediatamente corre verso il cono dello stesso colore
- Giocare con sequenze di diversi colori

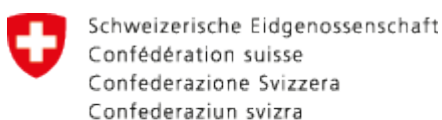
## Domande di riflessione

- Come riesci il più rapidamente possibile a metterti nella posizione giusta per colpire la pallina e a rimanere stabile per eseguire il movimento?

**Materiale:** Cinque coni o oggetti di diverso colore

---

Fonte: Swiss Table Tennis



**Ufficio federale dello sport UFSP**