

Tennistavolo – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Colpire la pallina in modo adeguato alla situazione

Giocatrici e giocatori di tennistavolo di buon livello posseggono un ampio repertorio di colpi. Infatti, la scelta del colpo è importante almeno quanto la qualità dello stesso. Essa dipende da diversi fattori, quali ad es. le proprie capacità, le posizioni di entrambi i giocatori, la rotazione della pallina e la posizione del punto di impatto. Anche la tecnica di gioco, propria e dell'avversario, come pure il punteggio influiscono sensibilmente.



L'obiettivo è di crearsi un vantaggio in qualunque situazione e guadagnare un punto. Anche sotto pressione, con colpi adeguati, giocatrici e giocatori cercano di liberarsi o per lo meno di impedire che l'avversario realizzi un punto direttamente.

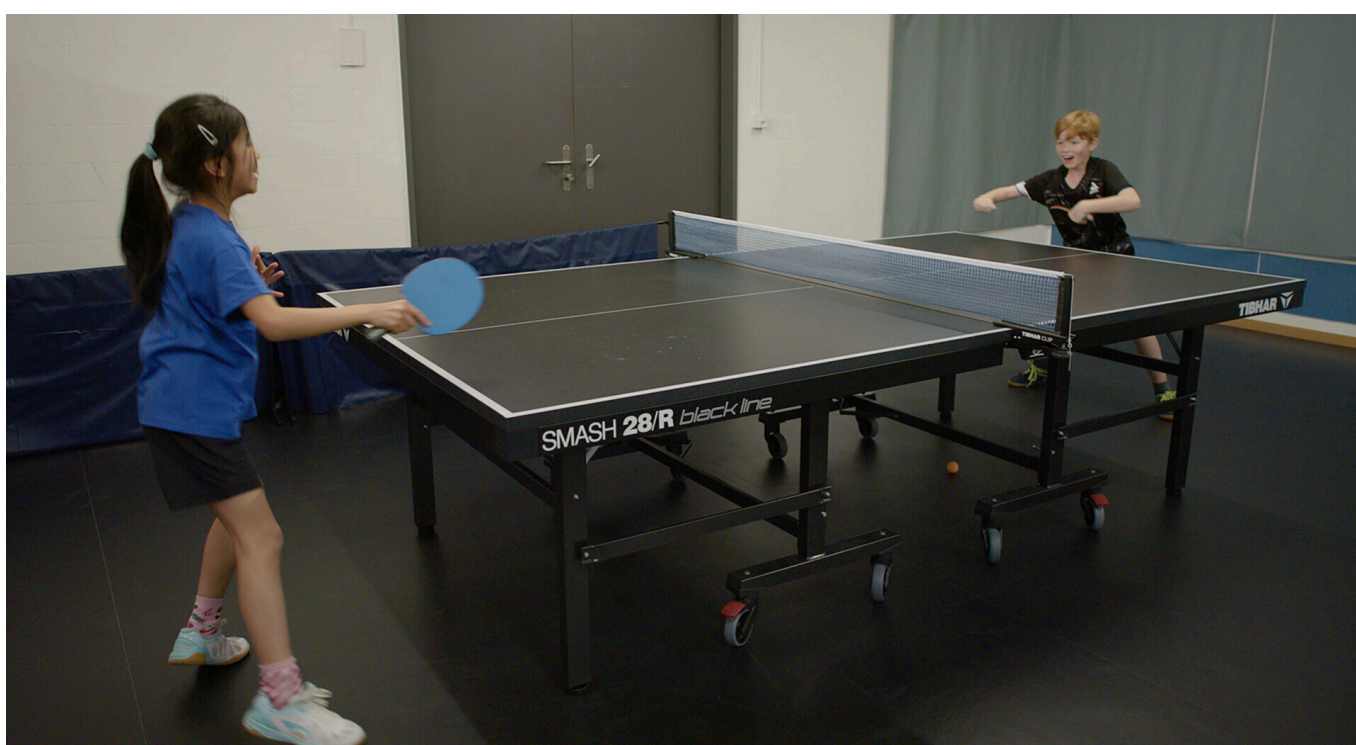
Video per le Forme caratteristiche

- [Topspin diritto](#)
- [Topspin rovescio](#)
- [Contrattacco diritto](#)
- [Contrattacco rovescio](#)
- [Palleggio diritto](#)
- [Palleggio rovescio](#)
- [Blocco diritto](#)
- [Blocco rovescio](#)

- Flip diritto
- Flip rovescio
- Palleggio corto diritto
- Pelleggio corto rovescio
- Attacco diritto
- Controtopspin diritto
- Controtopspin rovescio

«Teatrino»

Video: [Teatrino](#)



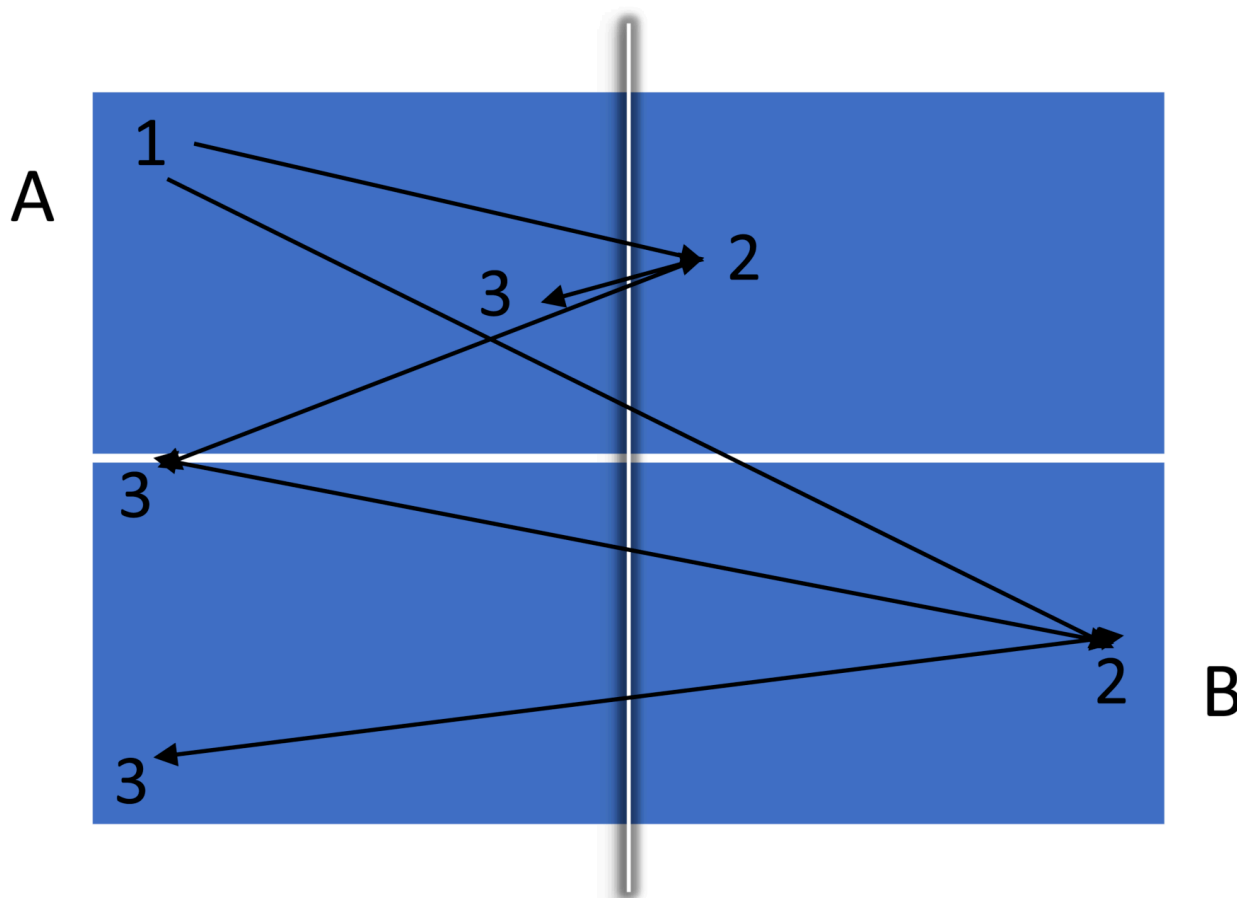
A e B simulano uno scambio senza pallina, rispondendo con un colpo appropriato al gioco simulato dall'avversario.

Varianti

- Domanda-risposta: A simula il movimento per colpire la pallina e B risponde colpendo adeguatamente la pallina immaginaria. A, indipendentemente dalla pallina colpita da B, simula il colpo successivo e B deve rispondere nuovamente. Invertire i ruoli dopo 5 sequenze.
- Domanda-risposta con la pallina
- Domanda-risposta con allenatore e cesto di palline

«Che succede se...»

Video: [Che succede se...](#)



A ha due opzioni per giocare la sua pallina (ad es. una pallina corta e una lunga tagliata sotto) e B un colpo predefinito efficace per rispondere (ad es. rinviare la pallina corta in palleggio o attaccare la pallina lunga con un topspin).

Varianti

- Aumentare il numero di opzioni per A
- Prevedere diverse possibilità di risposta per B (ad es. sulla pallina corta fare un flip o palleggiare, attaccare la pallina lunga in diagonale o in parallelo)
- Iniziare l'esercizio con un servizio (lungo o corto)
- Introdurre opzioni supplementari per A e B: velocità variabile, rotazione o traiettoria variabile (ad es. topspin con più o meno rotazione, pallina alta o senza taglio, attacco veloce o lento)

«Emisfero nord – allenamento a postazioni»



In ogni postazione bambini e giovani svolgono l'esercizio previsto da tre a cinque volte. Quindi passano alla postazione successiva. Tutti completano il circuito diverse volte.

- Battere la pallina con la racchetta contro il muro in modo che dopo aver rimbalzato a terra vada di nuovo contro il muro.
- Lasciare che la pallina si allontani dalla rete rotolando all'indietro verso il bordo del tavolo e colpirla immediatamente quando sta per cadere mandandola direttamente nell'altra metà campo.
- Disporre due panche diagonalmente una accanto all'altra contro le spalliere. Nella fessura di appoggio tra le due, a terra, si trova una pallina da tennis o da unihockey: fare rotolare la pallina verso l'alto colpendola con la racchetta.
- Predisporre un tavolo senza rete: passarsi una palla da pallavolo con la racchetta, facendo in modo che il contatto tra la palla e la racchetta avvenga silenziosamente.
- Incastrare due racchette sotto la rete in modo da formare una porta: passarsi una pallina da tennis con la racchetta facendola rotolare attraverso la porta, assicurandosi che il passaggio avvenga silenziosamente.
- In ginocchio dietro al tavolo, fare rimbalzare la pallina sul pavimento e batterla direttamente sulla propria metà campo. Da qui la pallina deve superare la metà campo avversaria senza toccarla e cadere dall'altra parte sul pavimento.

Varianti

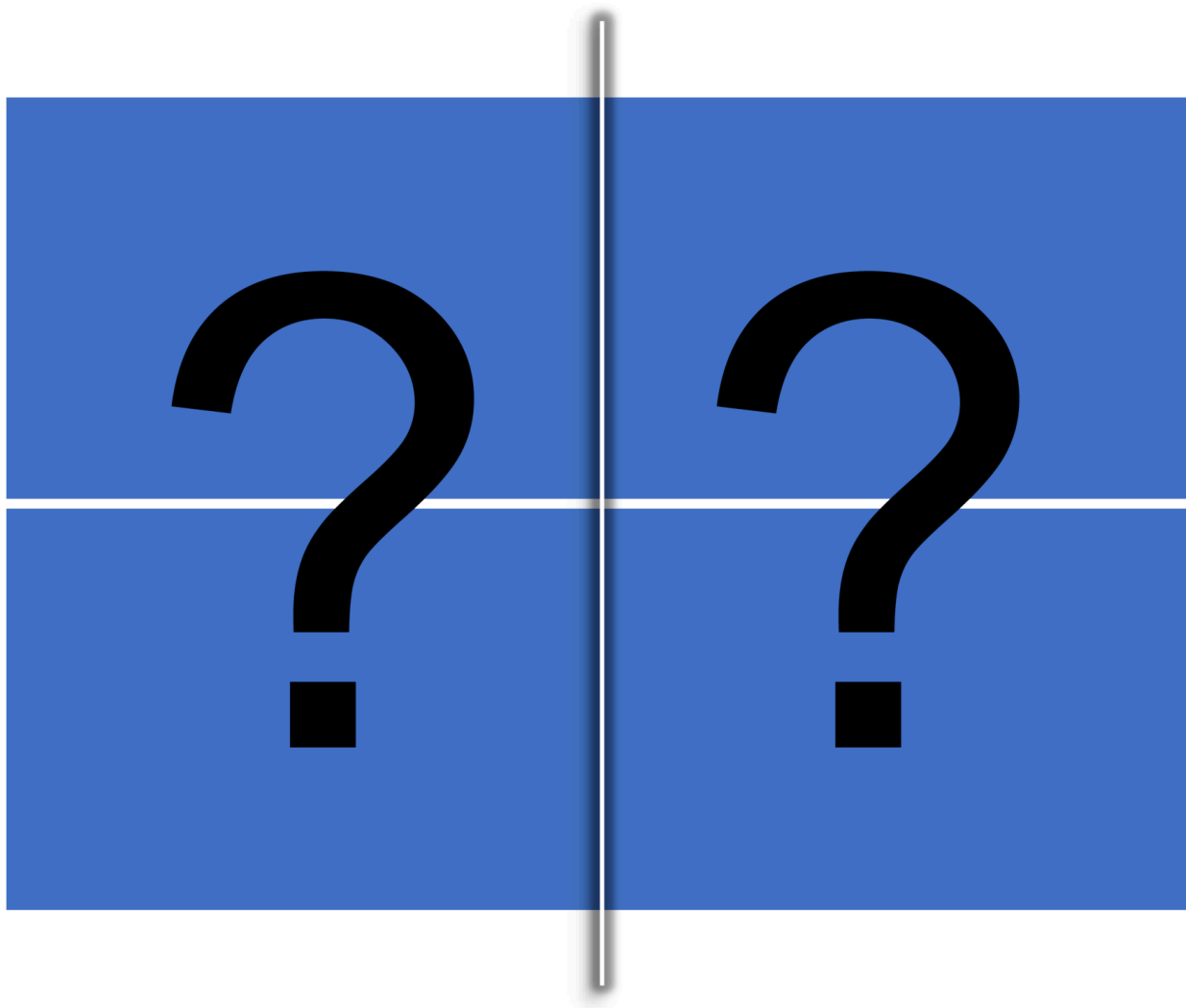
- Passare alla postazione successiva solo dopo aver svolto correttamente l'esercizio. Prevedere degli esercizi extra qualora si formi la coda a una postazione
- Svolgere tutti gli esercizi in coppia
- Aumentare il numero di ripetizioni per postazione
- Cambiare postazione dopo un determinato tempo

Domanda di riflessione

- Come colpisci la pallina per eseguire efficacemente i vari esercizi?

Materiale: Due panche, Pallina da tennis o da unihockey, Palla da pallavolo, Racchette supplementari

«Selezione dei colpi»



Durante un lasso temporale di tre minuti, A e B eseguono i seguenti esercizi:

- Entrambi cercano di fare il maggior numero possibile di scambi lunghi.
- A gioca palline d'attacco e B cerca di rinviarle.
- A cerca di impedire che B possa attaccare le palline.

Varianti

- Giocare solo su una diagonale del tavolo
- Entrambi cercano di attaccare per primi
- Giocare solo palle lunghe

Domanda di riflessione

- Quale tecnica del colpo scegli per giocare una pallina con la massima sicurezza?
 - Quale tecnica del colpo scegli per giocare palline d'attacco?
 - Quale tecnica del colpo scegli per impedire o ostacolare gli attacchi avversari?
-

«Cooperazione e sfida»

Video: [Cooperazione e sfida](#)



A e B giocano uno scambio. Fino a un determinato numero di colpi giocano insieme, in modo cooperativo. Raggiunto quel numero, si sfidano e cercano di guadagnare il punto. Se raggiungono il numero di colpi richiesto in cooperazione, guadagnano entrambi un punto. Se lo scambio termina prima, perdono entrambi un punto. Chi vince in modalità sfida, ottiene un punto supplementare. Chi guadagna più punti?

Varianti

- Adeguare il numero di passaggi richiesto per il gioco cooperativo (ad es. pari all'età del giocatore più giovane, alla classifica)
- Definire ulteriori requisiti per il gioco cooperativo (ad es. giocare solo di diritto, alternare diritto e rovescio, topspin su blocco, solo palle corte)

Domanda di riflessione

- Quali colpi si addicono al gioco cooperativo e quali a quello antagonistico?
-

«Tattiche di gioco personali»

Video: [Tattiche di gioco personali](#)



A indica a B una determinata sequenza di colpi che spesso si trova ad affrontare nelle partite in quella successione.

- Esempio 1: B batte un servizio corto, A fa un flip sul rovescio dell'avversario, B blocca in diagonale, A pivota sul dritto e cerca di chiudere il punto.
- Esempio 2: A batte un servizio corto tagliato sotto verso l'esterno nel rovescio di B, B rinvia la pallina nel rovescio, A rinvia la pallina addosso all'avversario nel punto di variazione tra dritto e rovescio, B blocca liberamente e A cerca di vincere lo scambio con altri colpi d'attacco.
- Esempio 3: B batte un servizio corto, A risponde con una pallina lunga tagliata sotto nel rovescio, B attacca la pallina e A cerca di riprendere l'iniziativa con un blocco attivo di rovescio

Varianti

- Allenare gli schemi tattici di gioco personali con diverse opzioni (ad es. B varia la tecnica del colpo oppure A sceglie tra diverse opzioni)

Domanda di riflessione

- Quali tattiche di gioco sono efficaci contro i diversi avversari?
- Con quali tattiche riesci a ottenere più punti?



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO