

Tennistavolo – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Piazzare la pallina con astuzia e precisione

Una pallina giocata con astuzia e precisione consente di realizzare direttamente un punto o di sfruttare le proprie risorse al colpo successivo. Altri obiettivi sono giocare sui punti deboli dell'avversario o piazzare la pallina in modo che l'avversario non possa sfruttare i propri punti di forza. Brave giocatrici e bravi giocatori sono in grado, da qualunque posizione, di piazzare la pallina praticamente ovunque sulla metà campo avversaria.



Il posizionamento della pallina nel punto di variazione e nell'angolo più lontano, così come palle corte e in direzione contraria alla corsa dell'avversario sono particolarmente efficaci. Chi gioca la pallina esattamente sulla racchetta dell'avversario si mette in una situazione di svantaggio.

«Centro!»



A e B eseguono un certo numero di palleggi sopra la rete, ad esempio pari all'età del giocatore più giovane. Se raggiungono il numero prestabilito, l'area si restringe di un palmo. Per farlo collocano una corda o un tessuto sul tavolo e si spostano rispettivamente a sinistra o a destra.

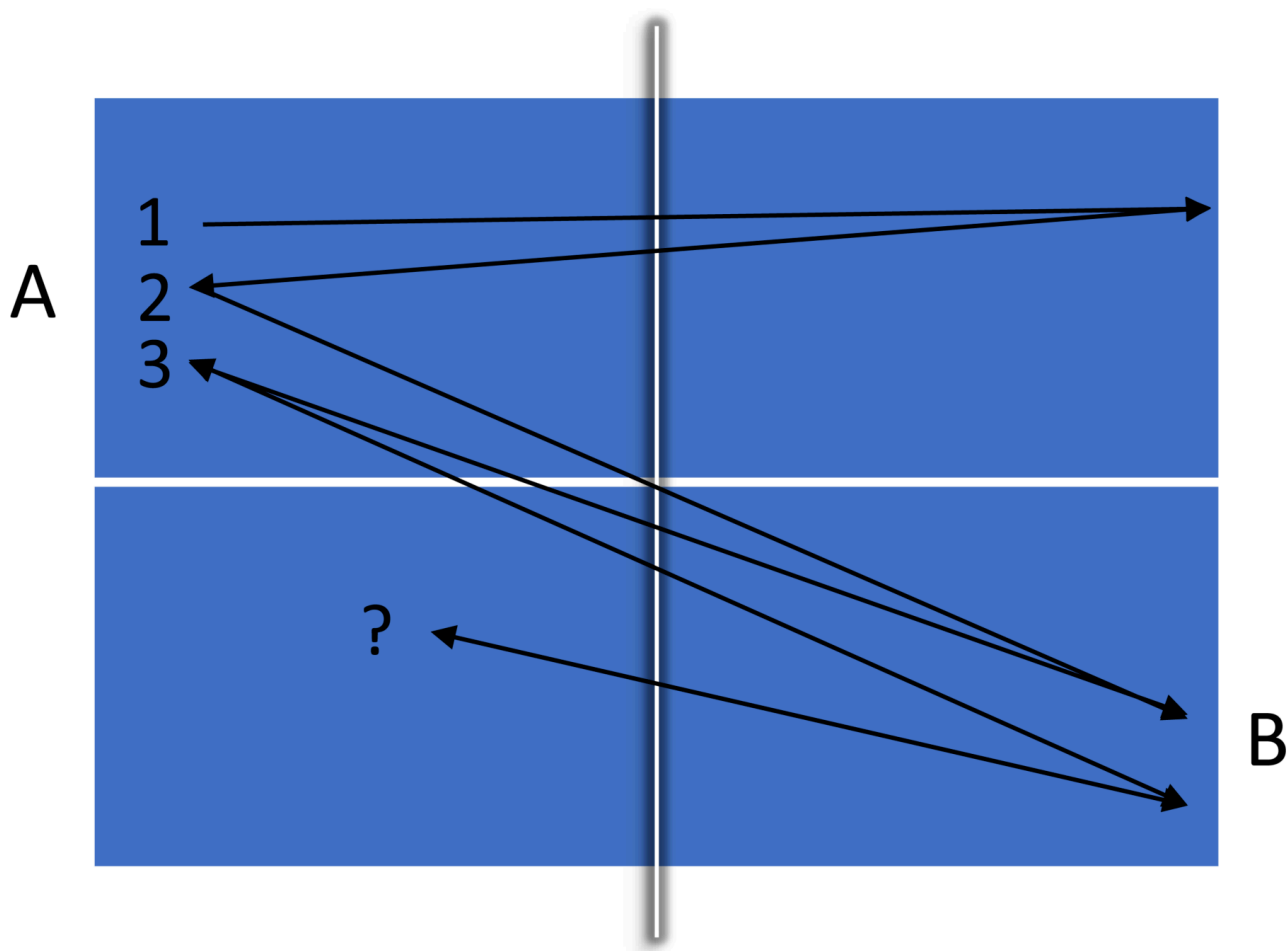
Varianti

- Ridurre le dimensioni dell'area nell'altra direzione
- Ridurre le dimensioni dell'area dalla rete in direzione della linea di fondo

Materiale: Corda (da salto) o tessuto

«Colpire il bersaglio»

Video: [Colpire il bersaglio](#)



A gioca tre palline di rovescio: la prima sul diritto di B, la seconda e la terza sul suo rovescio. Alla terza pallina B converte il rovescio e cerca di vincere il punto piazzando la pallina in maniera astuta.

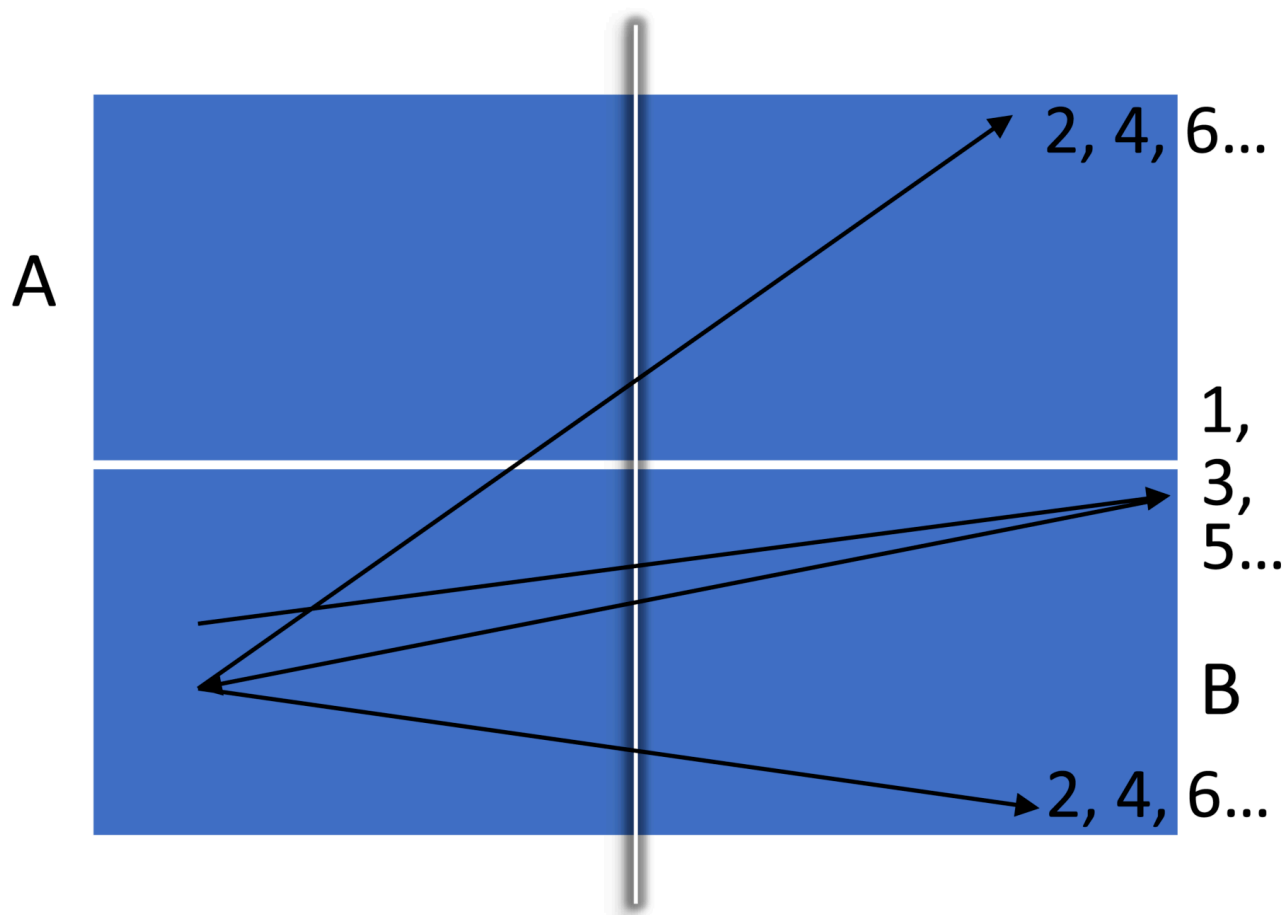
Varianti

- Piazzare la terza pallina liberamente di rovescio
- Giocare a 5 punti. Lo scambio è valido solo se B ha giocato almeno tre palline. Quindi si invertono i ruoli
- Giocare a 8 punti. Come sopra, ma calcolare doppio il punto della terza pallina

Domanda di riflessione

- Dove hai piazzato la pallina per portarti in una situazione di vantaggio o per poter conquistare un punto?

«Punto di variazione – ampiezza degli angoli»



A gioca una pallina d'attacco addosso a B. Se B blocca la pallina di dritto, A attacca la pallina successiva nell'angolo più ampio di dritto. Se invece B blocca la pallina di rovescio, A attacca nell'angolo più ampio di rovescio. B può quindi rinviare la pallina e A inizia da capo con un attacco nel punto di variazione.

Varianti

- Dopo la pallina nell'angolo più lontano, giocare la pallina nell'altro angolo e quindi proseguire il gioco liberamente
- A inizia con un servizio corto tagliato sotto; B risponde con un colpo lungo, A attacca nel punto di variazione
- B inizia lo scambio con un servizio di taglio lungo; A attacca nel punto di variazione
- B gioca palline d'attacco, A blocca alternativamente nel punto di variazione e negli angoli più ampi.

Domanda di riflessione

- Dove si trova il punto di variazione del tuo avversario?

Fonte: Swiss Table Tennis



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO