

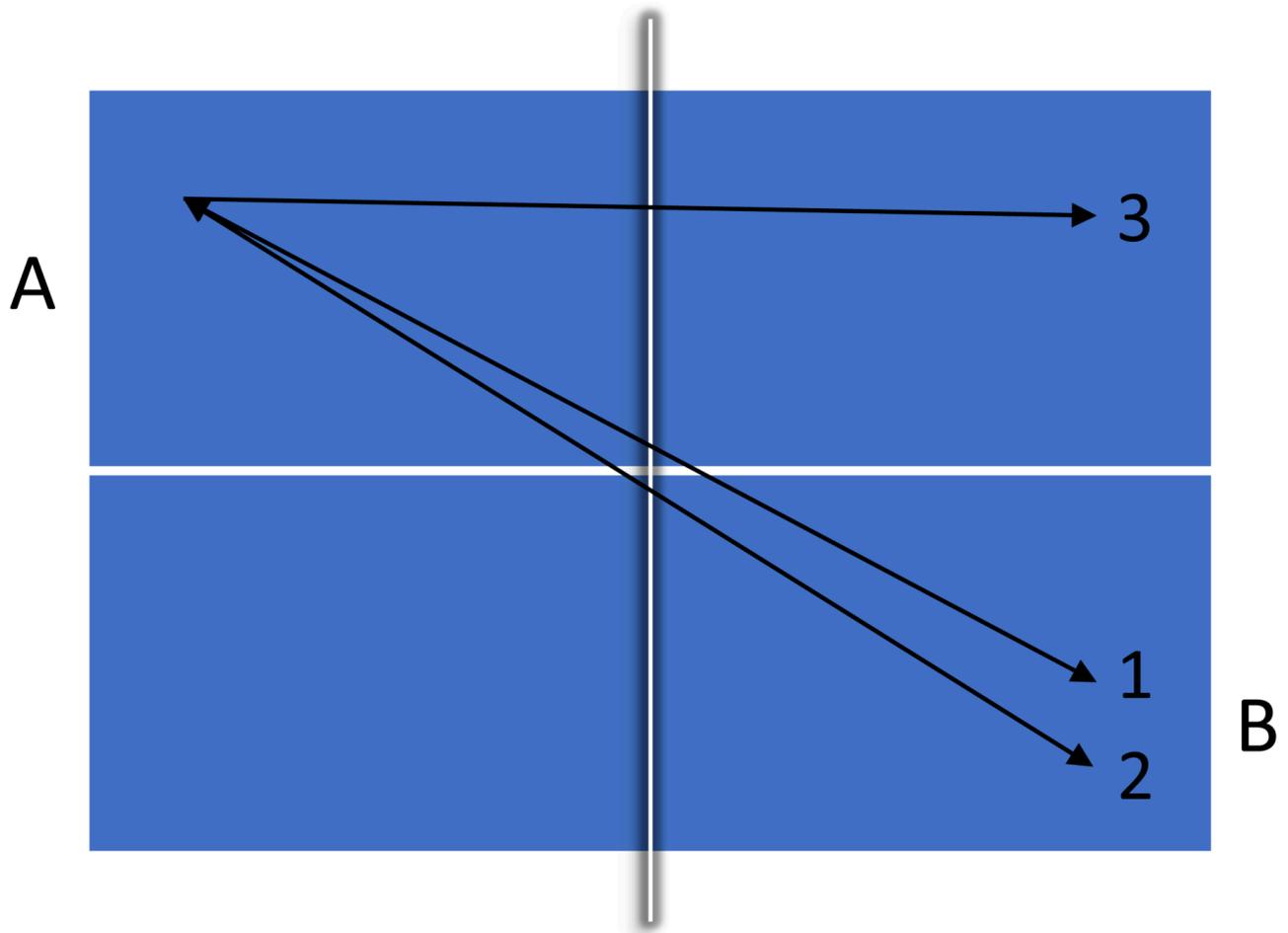
## Tennistavolo – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Impostare la velocità di gioco con numerose varianti e secondo la situazione

I cambi di velocità fanno parte di un gioco variato e possono spezzare il ritmo dell'avversario. Le giocatrici e i giocatori di tennistavolo adeguano la velocità alla situazione di gioco. Con una palla lenta si prendono più tempo, con una veloce mettono l'avversario sotto pressione.



### «La montagna dei falchi»

Video: [La montagna dei falchi](#)



A gioca due palline nell'angolo di rovescio di B, quindi una nell'angolo di diritto. B gioca la prima pallina di rovescio e sulla seconda passa dal rovescio al diritto, come pure sulla terza. Quindi si ripete la sequenza di colpi dall'inizio.

### Varianti

- Per ogni sequenza giocata (ogni tre palline) assegnare un punto a B. L'obiettivo è di ottenere più punti degli altri in quattro minuti.
- Extra: assegnare un punto in più o levarne uno a chi vince rispettivamente perde lo scambio.

### Domanda di riflessione

- Che velocità di gioco scegli per totalizzare più punti?
- Quando rallenti il gioco per guadagnare tempo?
- Quando acceleri il gioco per cercare di ottenere il punto?

## «Con le spalle al muro»



I giocatori immaginano di essere in svantaggio 9:10. Giocano uno scambio finché il set secondo loro non è finito, quindi ricominciano in una situazione di svantaggio 9:10. Bambini e giovani affrontano questi set contro uno o più avversari.

### Varianti

- Beide Spielerinnen stellen sich einen individuellen Spielstand vor und gestalten ihr Spiel entsprechend
- Spielstände variieren und Spieltempo analysieren (z. B. 3:3 und 10:10)

### Domanda di riflessione

- Wie spielst du in knappen Situationen: mutiger, risikoreicher, sicherer, schneller oder langsamer?
- Wie unterscheidet sich das Spieltempo deiner Schläge bei einem Spielstand von 3:3 oder 10:10?

**Informazione extra/Indicazione:** Puoi integrare queste situazioni di gioco fittizie nella maggior parte delle forme di allenamento.

## «Cambi di ritmo»

Video: [Cambi di ritmo](#)



A e B si affrontano in un duello sulla diagonale del tavolo. Con abili cambi di ritmo entrambi cercano di segnare il punto.

### Varianti

- Giocare sull'altra diagonale del tavolo
- Giocare in parallelo (ad es. A sulla metà sinistra, B sulla metà destra del tavolo)

### Domanda di riflessione

- Quale ritmo di gioco dell'avversario ti è più congeniale, quale meno? Perché?
-

## «Sottopassaggio»



A circa 20 cm sopra la rete tendi una corda tra due pali oppure fissa un'asta da salto in alto. Bambini e giovani giocano le prime quattro palline sopra l'ostacolo. La quinta devono giocarla facendola passare tra la rete e l'ostacolo per conquistare il punto.

### Varianti

- A gioca le sue palline sotto la corda, B sopra
- A e B giocano alternativamente sotto e sopra la corda

### Domanda di riflessione

- Che cosa modifichi nel tuo colpo per far passare la pallina tra la rete e l'ostacolo o per farla passare sopra l'ostacolo?

**Materiale:** Pali e corda, Asta da salto in alto

Fonte: Swiss Table Tennis



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO