

# Tennistavolo – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Impostare il gioco di servizio e di rinvio con astuzia

Ogni scambio inizia con il servizio. Si tratta dell'unico colpo effettuato senza l'influsso dell'avversario. Spesso giocatrici e giocatori di tennistavolo sono in grado di impostare a loro vantaggio il gioco con il servizio o il rinvio dello stesso. Un servizio o una risposta al servizio giocati con astuzia mettono l'avversario sotto pressione.

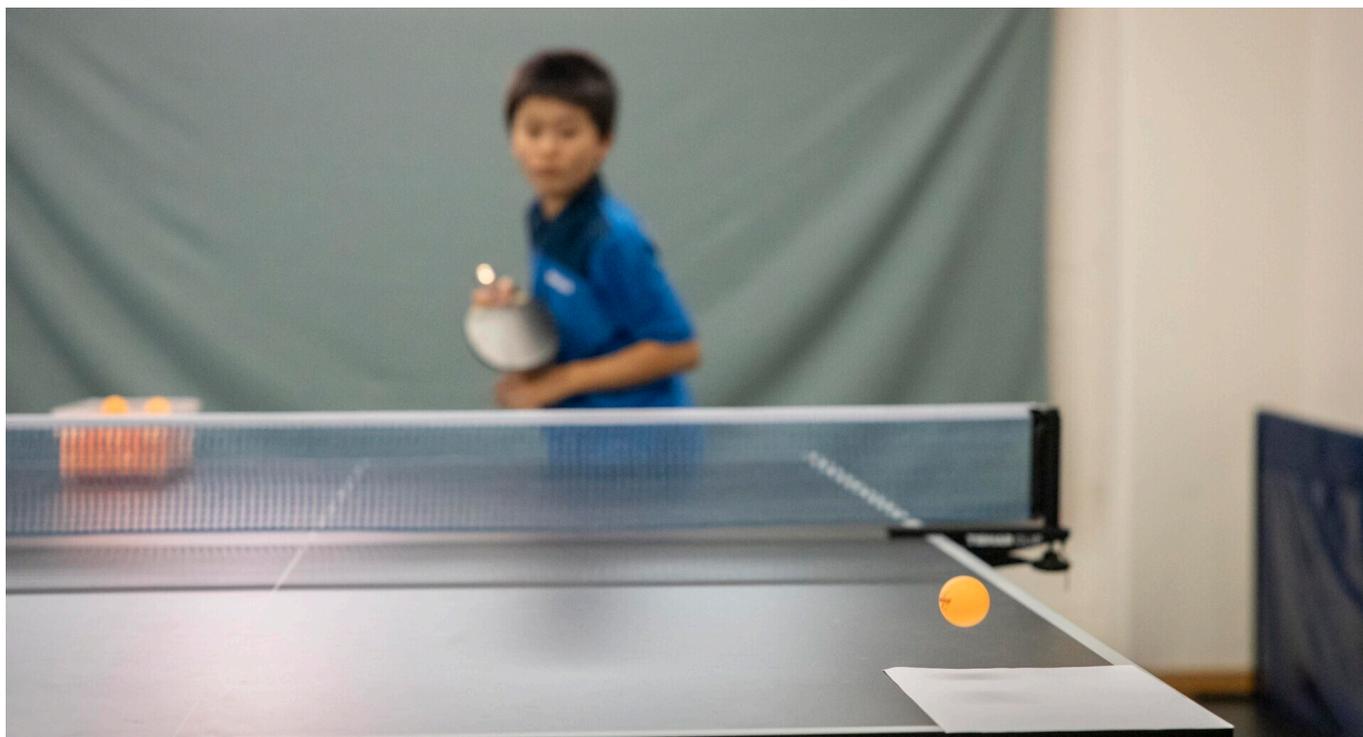


Un servizio di buona qualità è caratterizzato da una traiettoria piatta, un posizionamento accorto della pallina e una rotazione difficilmente individuabile. Quest'ultima favorisce la propria tecnica di gioco.

## Video per le Forme caratteristiche

- [Servizio con effetto a ritornare](#)
- [Servizio Martello](#)
- [Servizio piccone](#)
- [Servizio con effetto a rientrare](#)
- [Servizio rovescio](#)
- [Servizio corto](#)
- [Servizio lungo](#)

## «Servizio – Allenamento a postazioni»



Nelle seguenti postazioni bambini e giovani svolgono gli esercizi per due o al massimo tre minuti. Quindi passano alla postazione successiva.

- Colpisci la pallina lontano dal tavolo, su una linea a terra distante due metri. Da qui la pallina deve rotolare di nuovo verso di te per l'effetto ricevuto.
- Disponi i coni in semicerchio con un diametro da due a quattro metri. Gioca la pallina a terra lungo i coni. Prova a eseguire l'esercizio nelle due direzioni.
- Colloca un'asta da salto in alto sopra la rete del tavolo: batti i servizi facendo passare la

pallina tra la rete e l'asta.

- Con il servizio centra un foglio A4 posto sulla metà campo avversaria. Ogni volta che ci riesci piega il foglio a metà e cerca di centrarlo nuovamente.
- Colloca una bottiglia al centro del tavolo: colpisci la pallina in modo che giri attorno alla bottiglia disegnando un semicerchio e vada a rimbalzare nuovamente contro la rete. **Video: [postazioni](#)**
- Batti i servizi in modo che la pallina cada a terra oltre la metà campo avversaria e torni indietro rotolando sotto il tavolo.
- Batti i servizi in modo che la pallina esca dalla metà campo avversaria dalla linea laterale. Controlla che la pallina non superi il prolungamento della linea di fondo. **Video: [postazioni](#)**
- Colloca volani o altri oggetti sulla linea della metà campo avversaria e cerca di colpirli con un servizio preciso.
- Colloca una corda o un tessuto a pochi centimetri dal bordo del tavolo. Batti il servizio in modo che il secondo rimbalzo sulla metà campo avversario avvenga tra la corda/il tessuto e il bordo del tavolo.
- Colpisci una pallina e inviala sopra una separazione a due o tre metri da te; la pallina deve prima toccare terra (oltre la separazione) e poi ritornare per toccare il lato opposto della separazione.

## Varianti

- Utilizzare più o meno postazioni per allenare la sensibilità dello spin e la precisione
- Assegnare dei punti per l'esecuzione corretta degli esercizi di ogni postazione
- Svolgere in due gli esercizi delle postazioni in forma competitiva e contare chi vince più sfide
- Svolgere in due gli esercizi delle postazioni e sommare i punti: le coppie possono competere tra loro oppure impegnarsi a migliorare il punteggio della settimana precedente

## Domanda di riflessione

- Come giochi le palline per riuscire a svolgere gli esercizi?

**Materiale:** Coni, Asta da salto in alto, Foglio A4, Bottiglia, Volani, Corda o tessuto

---

## «Schema di gioco»



Sei bambini o giovani si affrontano a coppie per tre minuti e provano il maggior numero possibile di varianti di servizio. Dopodiché ognuno affronta ognuno in un breve set senza tempi supplementari iniziando col punteggio di 7:7.

### Varianti

- Cambiare il numero di coppie
- Lasciare provare più a lungo le varianti di servizio
- Iniziare il set con un altro punteggio

### Domanda di riflessione

- Quali varianti di servizio risultano più efficaci contro i diversi avversari? Chi riesce a utilizzarle efficacemente nel breve set?

## «Sequenza di movimenti e rituale»



A e B si affrontano nel gioco libero. Entrambi si concentrano sulla sequenza di movimenti prima del servizio secondo il seguente schema:

- Pianificare il servizio: posizionamento, rotazione, velocità.
- Muoversi sempre dallo stesso lato verso la posizione di servizio.
- Eseguire il rituale: ad es. far rimbalzare la pallina, fare qualche esercizio di giocoleria, respirare profondamente e servire.

### Varianti

- Sperimentare nuovi rituali o posizioni per battere il servizio
- Anticipare una probabile risposta

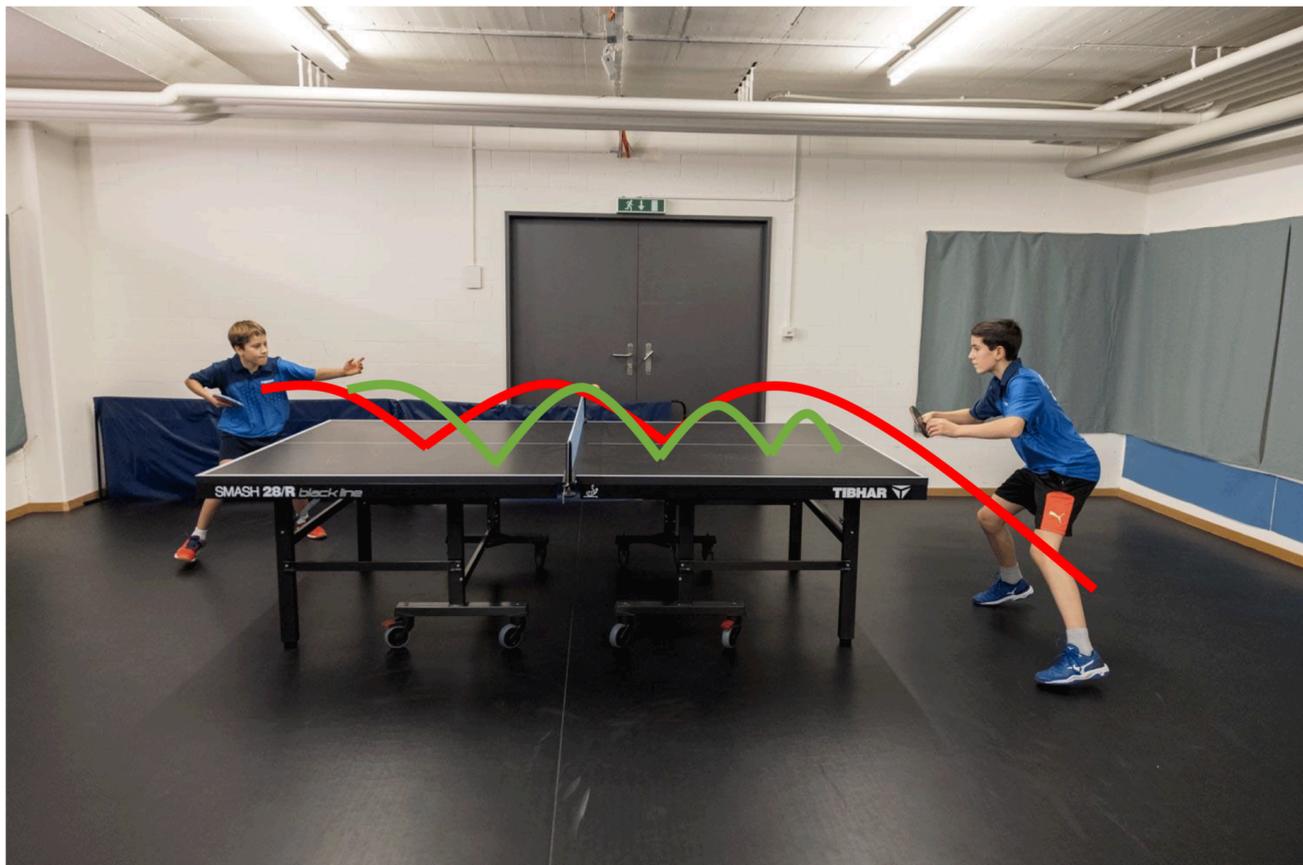
### Domanda di riflessione

- Durante la partita, quando decidi quale servizio battere?
- Per quale motivo prima di battere un servizio è utile seguire un rituale?

---

## «Pavimento di lava»

Video: [Pavimento di lava](#)



Nel gioco libero tra A e B sono ammessi solo servizi corti con due rimbalzi. Se B individua un servizio lungo con il quale la pallina rimbalzerebbe una sola volta sulla sua metà campo, la lascia cadere a terra (sul pavimento di lava) e si aggiudica un punto.

## Varianti

- Riconoscere un servizio lungo e far cadere la pallina oltre la propria metà campo vale due punti
- Un servizio stimato erroneamente lungo vale due punti per chi batte

## Domanda di riflessione

- A cosa presti attenzione nel rinvio, per stimare la lunghezza del servizio?

---

## «Domanda-risposta»

Video: [Domanda-risposta](#)



A batte un servizio lungo e veloce e si mette nella posizione del possibile angolo di risposta per rinviare al meglio di rovescio con una rotazione. B risponde liberamente ed entrambi giocano uno scambio.

## Varianti

- Eseguire lo stesso esercizio con servizi brevi
- B allena una tattica di gioco (ad es. risposta breve e successivo attacco)

## Domanda di riflessione

- In quale zona del tavolo aspetti la risposta? Perché?

## «Laboratorio sperimentale»



Un giocatore gioca un set contro cinque diversi avversari, utilizzando sempre gli stessi due servizi e prendendo nota di dove e in che modo gli avversari rispondono.

### Varianti

- Variare il numero di avversari
- Variare il numero di servizi
- Definire la durata del gioco in base al tempo o ai punti

### Domanda di riflessione

- Dove e in che modo l'avversario risponderà probabilmente al tuo servizio?
- Quali risposte o posizioni puoi escludere con un buon grado di probabilità?

---

## «Mani colorate»

Video: [Mani colorate](#)



A batte il servizio con la racchetta e B (senza racchetta) afferra la pallina con una mano: se A batte con la gomma nera della racchetta, B afferra la pallina con la mano sinistra. Se A utilizza la gomma colorata, B la afferra con la destra. Se B utilizza la mano giusta guadagna un punto, altrimenti il punto spetta ad A. Dopo sei punti si invertono i ruoli.

## Varianti

- Se il servizio viene battuto sulla metà campo sinistra, prendere la pallina con la mano destra (e viceversa)
- In caso di rotazione all'indietro, omettere la regola della mano opposta descritta sopra
- Con i servizi lunghi applicare la regola originaria, con quelli corti quella della mano opposta

## «Rinvio»



A batte dieci volte liberamente. B cerca di rispondere al massimo numero di servizi. A batte altre dieci volte liberamente e B cerca di rispondere realizzando il massimo numero di punti diretti. Quindi si invertono i ruoli.

### Varianti

- Consentire di fare punto con la risposta o con la pallina successiva
- Variare gli esercizi (risposta efficace o punto con la risposta) a ogni servizio

### Domande di riflessione

- Con che tipo di risposta rinvii la pallina efficacemente?
- Con che risposte riesce a realizzare punti diretti?

---

Fonte: Swiss Table Tennis



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP