



Sommario

Regole e idee di gioco	2
Orientamenti didattici e metodologici	3
Finalità orientate alle competenze	5
Consigli pratici tecnica	7
Good Practice	
Riscaldamento e materiale	9
Esercizi e giochi cooperativi	11
Forme di gioco e di esercizio competitive	13
Competizioni e tornei	14
Indicazioni	15

Categorie

Livello scolastico: livello secondario II (scuole professionali)

Età: da 16 a 20+ anni

Livello: principianti, avanzati ed esperti

FTEM: F2, F3

Pickleball

Più di un semplice gioco di rinvio: il pickleball coniuga elementi di tennis, badminton e ping pong. Facile da imparare e molto divertente, conquista i partecipanti anche grazie al suo carattere dinamico. Per i docenti delle scuole professionali, questa nuova disciplina rappresenta un'interessante opportunità per promuovere le competenze sportive e sociali dei giovani in formazione. Il dossier spiega come introdurre con successo il pickleball nelle lezioni di educazione fisica.

Il pickleball è uno sport di racchetta in rapida crescita, che sta diventando sempre più popolare anche in Svizzera. Il gioco combina velocità, tattica e tecnica in un format unico, facilmente accessibile sia ai principianti che ai giocatori più esperti. Grazie alle dimensioni molto ridotte del campo da gioco, alle racchette leggere, alle regole semplici e soprattutto al volo lento della pallina, il gioco può essere imparato rapidamente e giocato a più livelli.

Queste caratteristiche rendono questa nuova disciplina sportiva molto attrattiva per le lezioni di educazione fisica in ambiente scolastico. La particolarità del pickleball è la combinazione di scambi di palla veloci e finezza tattica. La già citata facilità di apprendimento permette ai giovani di partecipare attivamente a prescindere dalle loro capacità sportive e di migliorare rapidamente. L'approccio ludico combinato con elementi strategici fa del pickleball un'attività divertente e offre strumenti per l'allenamento delle capacità sociali, motorie e cognitive.

Adeguamenti e forme caratteristiche

Il pickleball rappresenta un'interessante opportunità di integrare in modo accessibile i giochi di rinvio nello sport a livello di scuole professionali. Questo dossier propone ai docenti una valida introduzione al gioco: dalle sue origini e regole al materiale (cfr. pag. 2), al campo da gioco e alle idee pratiche per l'attuazione durante le lezioni.

Meritano un'attenzione particolare gli aspetti didattici e metodologici (cfr. pag. 3). Vengono inoltre presentati adeguamenti pratici che consentono di adattare il gioco in base ai livelli di apprendimento e alle condizioni quadro. Si tratta di varianti in termini di materiale, modifiche delle regole e approcci metodologici per un'introduzione ludica.

Nel gioco si osservano inoltre alcuni modelli di movimento e comportamento tipici, le cosiddette forme caratteristiche (cfr. pag. 5), che costituiscono la base per obiettivi di apprendimento concreti nonché forme di esercizio, gioco e competizione. La parte pratica finale (cfr. pag. 9) propone sia esercizi didattici sia elementi tecnici quali tecniche di impugnatura, varianti di tiro e principi tattici. In questo modo si sviluppano sistematicamente non solo le competenze motorie e sociali, bensì anche le capacità tecniche.



Regole e idee di gioco

Negli ultimi anni, il pickleball è diventato sempre più popolare. Ma che cos'ha di tanto speciale questa disciplina sportiva? La storia, le regole e le caratteristiche particolari del gioco forniscono preziose indicazioni sul suo interesse per lo sport scolastico.

Il pickleball è un gioco di rinvio in rapida crescita, contraddistinto da regole semplici, strategia e possibilità di iniziare da zero. Coniuga elementi di tennis, badminton e ping pong ed è particolarmente indicato per lo sport scolastico.

Si tratta di una disciplina sportiva molto adattabile che, con semplici modifiche delle regole, permette di avvicinarsi anche ai principianti. Il pickleball si è trasformato da gioco ricreativo in gioco sportivo competitivo ed è in costante ascesa nel mondo intero.

Materiale e campo da gioco

- **Campo da gioco:** larghezza 6,10 m, lunghezza 13,41 m (dimensioni di un doppio campo da badminton, cfr. immagine).
- **Racchette:** modelli leggeri in legno, alluminio o grafite, leggermente più grandi delle racchette da ping pong.
- **Palle:** palle di plastica forate con caratteristiche di volo più lente.
- **Modalità di gioco:** in singolo (1:1) o più sovente in doppio (2:2).

Caratteristiche particolari e regole importanti

Servizio

- Viene eseguito con entrambi i piedi dietro la propria linea di fondo.
- Deve essere eseguito in diagonale e la palla deve atterrare nell'area di gioco opposta (dietro alla zona di non-volée).
- Il servizio deve essere eseguito dal basso e la palla deve essere colpita al di sotto della vita.
- È consentito lasciar cadere la palla sulla racchetta (drop serve).
- È consentita una sola palla di servizio.
- Nel singolo, il battitore serve da destra se il suo punteggio è pari e da sinistra se è dispari.

Regola del doppio rimbalzo

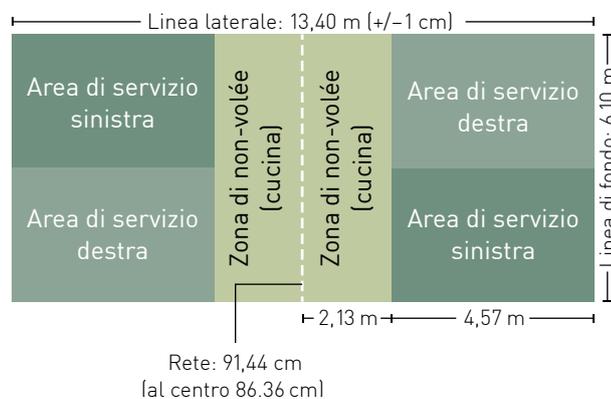
- Servizio e risposta devono rimbalzare una volta nel campo dell'avversario prima di poter essere rinvii.
- Solo dopo sono consentiti i tiri diretti.
- Favorisce gli scambi di palla lunghi e la costruzione controllata del gioco.

Zona di non-volée («cucina»)

- Zona larga 2,13 m a ridosso della rete (su ciascun lato del campo).
- In quest'area è proibito colpire la palla al volo.
- Impedisce movimenti a rete veloci e promuove il gioco tattico.

Punteggio

- Fa punto soltanto chi è in possesso del servizio.
- Se si commette un errore quando si è al servizio, l'avversario conquista il diritto di battuta.
- Vince chi raggiunge prima quota 11 punti, sempre con uno scarto di 2 punti (golden point a 15:15).



La storia del pickleball

Nascita: nel 1965 a Bainbridge Island, Washington.

Ideatori: il gioco fu inventato da Joel Pritchard, Bill Bell e Barney McCallum per le loro famiglie.

Origine del nome

- C'è chi afferma che il nome «pickleball» derivi dal cane di Joel Pritchard «Pickle», che amava rincorrere e rubare le palle.
- Stando a un'altra versione, questo sport prenderebbe il nome dal «pickle boat» del canottaggio, l'imbarcazione dei vogatori non qualificati per le competizioni.

Evoluzione: da attività di svago improvvisata a disciplina sportiva riconosciuta a livello mondiale con regole standardizzate e competizioni organizzate.

Orientamenti didattici e metodologici

Come integrare il pickleball nelle lezioni di educazione fisica? Questi spunti didattico-metodologici aiutano i docenti a strutturare le lezioni in modo divertente ed efficiente.

Il pickleball è ideale per le lezioni scolastiche di educazione fisica: è facile da imparare e può essere adattato alle diverse esigenze di apprendimento. Nelle lezioni andrebbero considerati i seguenti principi:

- **Introduzione basata sul gioco:** con forme di gioco semplificate e adeguamenti delle regole è più facile iniziare.
- **Competenze sociali:** fairplay, comunicazione e lavoro di squadra sono aspetti centrali.
- **Allenamento delle capacità motorie:** promuove la coordinazione occhio-mano, la capacità di reazione e l'abilità tattica.
- **Flessibilità:** il pickleball può essere organizzato sotto forma di postazione, torneo o allenamento individuale.

Dalla cooperazione alla competizione – Progressione didattica

Il processo di apprendimento del pickleball segue una progressione graduale dal gioco cooperativo (insieme) al gioco competitivo (controllo).

Obiettivi di gioco fondamentali

- Nel pickleball si alternano sicurezza e rischio: da un lato si tratta di mantenere in gioco e controllare la palla senza commettere errori, dall'altro occorre mettere sotto pressione l'avversario con colpi precisi e veloci.

Progressione graduale del processo di apprendimento

- **Giocare insieme:** focus su scambi sicuri e controllo della palla per aumentare il piacere del gioco. Gli scambi lunghi sono gratificanti, e reti più alte possono facilitare ulteriormente questa situazione.
- **Passaggio al gioco competitivo:** gli allievi si rendono conto che molti punti assegnati alla squadra avversaria derivano dai propri errori. Un gioco sicuro e difensivo aiuta a ridurre il più possibile gli errori.
- **Creare pressione:** con colpi precisi e traiettorie abili, l'avversario viene costretto ad abbandonare il suo ritmo motorio e a commettere errori.
- **Prendere rischi mirati:** con un gioco intelligente, rubare del tempo all'avversario per creare una posizione di attacco ottimale, in modo da poter preparare e realizzare punti diretti.



Adeguamenti per lo sport scolastico

Per facilitare l'inizio e adeguare il gioco al livello dei giovani in formazione, si può semplificare la tattica e/o limitare la tecnica con le seguenti modifiche:

Materiale e campo da gioco

- **Palle:** utilizzare palle più morbide, più leggere o più grandi.
- **Dimensioni del campo:** i campi più piccoli facilitano la difesa e favoriscono gli scambi lunghi.
- **Alternativa alla rete:** due lunghe panche sovrapposte possono fungere da rete.

Regole

- **Conteggio dei punti:** semplificato con il noto sistema rally.
- **Servizio:** spostare avanti la linea del servizio (ad es. utilizzare la linea della zona di non-volée).
- **Contatto con la palla:** stabilire che la palla deve rimbalzare una volta o permettere che rimbalzi due volte prima di essere restituita.
- **Altezza della rete:**
 - **Altezza originale:** inserire i pali a testa in giù negli appositi fori (cfr. immagine) affinché il dispositivo di sollevamento della rete permetta di ottenere un'altezza di 90 cm o, in alternativa, tirare la rete verso il basso e fissarla con un elastico o una corda.
 - **Verso l'alto:** una rete più alta lascia più tempo per posizionarsi e favorisce il colpo a terra (colpire la palla dal basso).

Particolarità

Per le lezioni di pickleball possono essere ripresi molti esercizi, forme di gioco e di competizione di altri giochi di rinvio. Questa nuova disciplina sportiva può anche essere giocata in stile crossminton, padel o roundnet:

- **Stile crossminton:** anziché con una rete, si gioca su due campi separati (quadrati); la palla deve rimbalzare nel campo avversario prima di essere restituita.
- **Stile padel:** le pareti laterali della palestra possono essere utilizzate come parete di fondo del campo da gioco, come nel padel.
- **Stile roundnet:** delimitare a terra un quadrato con quattro dischi di demarcazione (sostituisce la rete). Quindi giocare a roundnet con il materiale da pickleball.

Questi adeguamenti e queste forme di gioco ampliate consentono un approccio ludico e garantiscono attività divertenti, a prescindere dal livello di prestazione della classe.



Il palo può essere installato al rovescio, in modo da ottenere l'altezza ideale per la rete.

Tobias Graf, l'autore di questo dossier, sottolinea i vantaggi del pickleball nelle lezioni di educazione fisica in ambito scolastico.



Finalità orientate alle competenze

In situazioni di gioco concrete, nel pickleball si osservano modelli di movimento e comportamento tipici che vengono definiti forme caratteristiche e si orientano al modo migliore di svolgere un determinato compito. Da queste forme caratteristiche si possono ricavare punti focali concreti nonché diversi obiettivi di apprendimento orientati alle competenze. Esse costituiscono perciò un importante punto di partenza per la pianificazione e l'attuazione di forme di gioco, allenamento o competizione per le lezioni di pickleball.

Le forme caratteristiche del pickleball si collocano tra cultura del gioco e cultura della competizione. Permettono quindi di perseguire gli obiettivi pedagogici di entrambi gli ambiti di attività conformemente al programma quadro per gli sport nelle scuole professionali.

Gioco – giocare e percepire la tensione emotiva: i giovani vivono il gioco come un'attività fine a sé stessa ed entusiasmante: comprendono le regole osservandole in modo consapevole. Vengono incoraggiati ad acquisire comportamenti sociali nello sport (correttezza, giudizio morale, capacità di risolvere i conflitti e di lavorare in squadra) e imparano a portare rispetto, a costruire un ambiente basato sulla fiducia e a fare affidamento gli uni sugli altri.

Competizione – dare il meglio e mettersi alla prova: nella competizione, i partecipanti sperimentano la tensione emotiva suscitata dal confronto sportivo. Cercano di impiegare le loro abilità in maniera mirata e finalizzata al risultato e valutano sé stessi in modo realistico e oggettivo. Saper tenere un comportamento rispettoso dei compagni più deboli e dimostrare tolleranza verso i differenti risultati ottenuti sono ulteriori obiettivi pedagogici.

Forme caratteristiche e obiettivi di apprendimento

Gestire la racchetta

Controllare la racchetta in modo sicuro e variabile, anche sotto pressione.

Obiettivi di apprendimento:

- Impugnare la racchetta in modo corretto per controllare il colpo.
- Trovare il giusto equilibrio tra forza e controllo.
- Utilizzare diverse tecniche di tiro in funzione della situazione.

Impostare con astuzia il gioco di servizio e di rinvio (regola dei due rimbalzi)

Giocare servizio e rinvio in maniera sicura e mirata per creare una situazione di gioco avvantaggiata.

Obiettivi di apprendimento:

- Battere un servizio sicuro e tatticamente vantaggioso.
- Rispondere in modo da mettere l'avversario sotto pressione.
- Utilizzare in modo mirato la regola dei due rimbalzi.

Avviare il gioco insieme (da cooperazione a competizione)

Iniziare con una forma di gioco sicura e conforme alle regole, adattarla e proseguire.

Obiettivi di apprendimento:

- Definire forme di gioco adeguate e metterle in pratica rispettando le regole.
- Risolvere autonomamente interruzioni o divergenze di regole.
- Adattare il gioco in maniera flessibile e variare le regole in funzione della situazione.

Giocare in vari modi e adattarsi alla situazione all'interno e all'esterno della zona di non-volé

Posizionare la palla in modo sicuro e strategico per mantenere il controllo nella zona di non-volée.

Obiettivi di apprendimento:

- Muoversi con sicurezza nella zona di non-volée ed eseguire colpi efficaci.
- Variare tra drive, dink, volée e pallonetto (lob).
- Adeguare la scelta del tiro alla situazione di gioco.

Combinare in modo ottimale colpi coraggiosi e movimento delle gambe efficiente

Posizionarsi in modo adeguato rispetto alla palla e colpirla in modo dinamico.

Obiettivi di apprendimento:

- Adeguare il movimento delle gambe all'andamento della partita.
- Dopo ogni tiro, riprendere rapidamente una posizione ottimale.
- Combinare lavoro di piedi con tecnica di tiro.

Assumere tempestivamente la posizione di attesa ottimale (ready position)

Riposizionarsi rapidamente dopo ogni tiro per essere pronti a reagire.

Obiettivi di apprendimento:

- Dopo ogni tiro, ritornare subito in posizione neutra.
- Assumere subito la posizione di attesa per poter reagire più rapidamente.
- Scegliere posizioni tatticamente favorevoli per coprire meglio il campo da gioco.

Gestire consapevolmente la competizione

Controllare la propria prestazione e comportarsi in modo esemplare e rispettoso con gli avversari.

Obiettivi di apprendimento:

- Rimanere concentrati e performanti in situazioni di competizione.
- Affrontare con eleganza vittorie e sconfitte.
- Prepararsi mentalmente e concentrarsi sul gioco.

Colpire la palla in modo astuto e preciso (individuare gli spazi scoperti nel campo avversario)

Eseguire tiri mirati per avere il controllo del gioco.

Obiettivi di apprendimento:

- Posizionare la palla in modo consapevole per dominare lo scambio.
- Individuare e sfruttare i punti deboli dell'avversario.
- Adeguare la scelta del tiro alle situazioni di gioco di difesa o attacco.

Comportarsi in modo rispettoso e promuovere una cultura del gioco positiva

Giocare con rispetto e promuovere una cultura del gioco positiva.

Obiettivi di apprendimento:

- In situazioni difficili comportarsi in modo sportivo e corretto.
- Risolvere con rispetto i conflitti sulle regole.
- Dare e accettare feedback positivi.

Elaborare mentalmente lo scambio concluso e rifocalizzare la propria attenzione

Dopo ogni punto, ritrovare rapidamente la concentrazione per lo scambio successivo.

Obiettivi di apprendimento:

- Mantenere il controllo emotivo dopo un tiro sbagliato.
- Ritrovare rapidamente la concentrazione dopo un errore.
- Mantenere un atteggiamento interiore positivo.

Consigli pratici tecnica

Dopo una breve introduzione sull'impugnatura della racchetta e le tecniche di tiro, seguono esercizi e forme di gioco e competizione che consentono un percorso metodologico dall'allenamento della tecnica a situazioni di gara più complesse.

Impugnatura della racchetta

L'impugnatura corretta della racchetta è fondamentale per **il controllo, la potenza e la flessibilità**. L'**impugnatura a martello** (cfr. immagine) – la racchetta viene tenuta come un martello – è la tecnica più versatile: consente di passare rapidamente dal diritto al rovescio ed è particolarmente indicata per eseguire volée e dink.

Per i **tiri topspin** o **drive potenti** occorre adattare l'impugnatura e l'angolo di tiro.



Tecniche di tiro

In funzione della situazione di gioco, vengono eseguiti diversi tiri. Queste varianti sono decisive per poter giocare una bella partita di pickleball. Una combinazione intelligente di tiri di difesa, attacco o neutri garantisce un maggiore controllo di gioco. Di seguito una panoramica di suggerimenti tecnici, punti chiave e possibilità tattiche.

Diritto

Obiettivo: sviluppare controllo e potenza per i tiri di difesa e attacco.

- Tecnica/Punti chiave: impugnatura a martello, movimento di slancio all'indietro, peso in avanti, punto d'impatto laterale davanti al corpo, spinta più stabile.
- Suggerimenti: Topspin per tiri aggressivi, slice per situazioni difensive, postura stabile per più controllo.
- Tattica: piatto per l'attacco, alto per il pallonetto, con spin per rendere più difficile il rinvio.

Servizio

Obiettivo: mettere in gioco la palla in modo sicuro e aprire lo scambio in modo controllato.

- Tecnica/Punti chiave: pala della racchetta sotto il livello della cintura, movimento dal basso all'alto, tiro in diagonale nel campo di servizio opposto.
- Suggerimenti: rimanere sciolti, variare lunghezza e spin, il servizio alto costringe l'avversario a spostarsi indietro.
- Tattica: servizio morbido contro avversari difensivi, rapido contro avversari a rete.

Rovescio

Obiettivo: sviluppare flessibilità e stabilità sul lato meno dominante del corpo.

- Tecnica/Punti chiave: impugnatura a martello, movimento di slancio a una o due mani, peso in avanti, punto d'impatto leggermente davanti al corpo, spinta continua.
- Suggerimenti: rovescio a due mani per maggiore stabilità, polso sciolto per maggiore sensibilità, block volley se c'è poco tempo.
- Tattica: longline o crosscourt per destabilizzare l'avversario, slice per guadagnare tempo, dink per il controllo nella zona di non-volée.

Return (rinvio dopo un servizio)

Obiettivo: spingere l'avversario sulla difensiva e guadagnare tempo per posizionarsi a rete.

- Tecnica/Punti chiave: tiro controllato con topspin o slice, giocare la palla bassa e lunga, idealmente sul rovescio dell'avversario.
- Suggerimenti: le palle lunghe impediscono gli attacchi veloci a rete, giocare in diagonale per maggiore sicurezza, utilizzare il rinvio per controllare la velocità.
- Tattica: rinvio alto per guadagnare tempo, rinvio rapido per una pressione diretta.

Dink (palla corta e morbida)

Obiettivo: costringere l'avversario a rallentare il gioco nella zona di non-volée.

- Tecnica/Punti chiave: polso sciolto, swing corto, punto d'impatto davanti al corpo, traiettoria della palla piatta.
- Suggestimenti: rimanere pazienti, evitare dink troppo alti.
- Tattica: dink corto per il controllo, dink incrociato per aprire il campo, dink tagliato per rendere più difficile il rinvio.

Drive (colpo veloce e potente)

Obiettivo: mettere sotto pressione l'avversario o sfruttare con efficacia uno spazio libero.

- Tecnica/Punti chiave: movimento in avanti con tanto topspin, traiettoria piatta, punto d'impatto leggermente davanti al corpo.
- Suggestimenti: utilizzare il drive in modo mirato, slancio più lungo per la potenza, slancio più corto per il controllo.
- Tattica: drive incrociato per destabilizzare l'avversario, colpo dritto ad altezza anca difficile da difendere.

Smash (colpo offensivo potente e alto)

Obiettivo: concludere il punto o aumentare la pressione.

- Tecnica/Punti chiave: movimento di slancio sopra la testa, punto d'impatto alto, tiro verso il basso, peso in avanti.
- Suggestimenti: il posizionamento è più importante della potenza, lo smash ai piedi spesso è più efficace.
- Tattica: smash dritto per vincere il punto, smash incrociato per destabilizzare l'avversario.

Volée (colpo diretto senza contatto al suolo)

Obiettivo: prendere il controllo a rete, creare pressione e forzare punti veloci.

- Tecnica/Punti chiave: movimento compatto, racchetta alta, polso sciolto, punto d'impatto davanti al corpo.
- Suggestimenti: essere pronti a non colpire troppo forte, abbassarsi leggermente per un migliore posizionamento.
- Tattica: soft volley per il controllo della palla, punch volley per la pressione, drop volley per spostare l'avversario.

Lob (pallonetto, palla alta sopra la testa dell'avversario)

Obiettivo: costringere l'avversario ad arretrare e guadagnare tempo.

- Tecnica/Punti chiave: posizione aperta della racchetta, swing fluido, traiettoria alta, posizionamento della palla sul rovescio dell'avversario.
- Suggestimenti: usare i lob con parsimonia, lob difensivi molto alti, lob aggressivi per sorprendere l'avversario.
- Tattica: lob difensivi per allentare la pressione, lob d'attacco contro i giocatori a rete.

Good Practice – Riscaldamento e materiale

I seguenti esercizi mirano a far prendere confidenza con la pallina e la racchetta. L'obiettivo principale è la sicurezza nella gestione della racchetta, la padronanza della pallina e dello spazio, nonché lo sviluppo del controllo della pallina e delle tecniche di base. Gli esercizi possono essere adattati a seconda del livello e sono ideali per un riscaldamento variato. Tutti dispongono di una racchetta e di una pallina.

Palleggiare, giocolare, giocare a muro (in tutta la palestra)

Questi esercizi migliorano il controllo della racchetta e favoriscono la sensibilità con la palla e la coordinazione mano-occhio.

Forma caratteristica: gestire la racchetta.

Le giocatrici o i giocatori mantengono in equilibrio, palleggiano, giocolano, lanciano contro il muro o in aria la pallina e la riprendono con la racchetta, alternando dritto e rovescio.

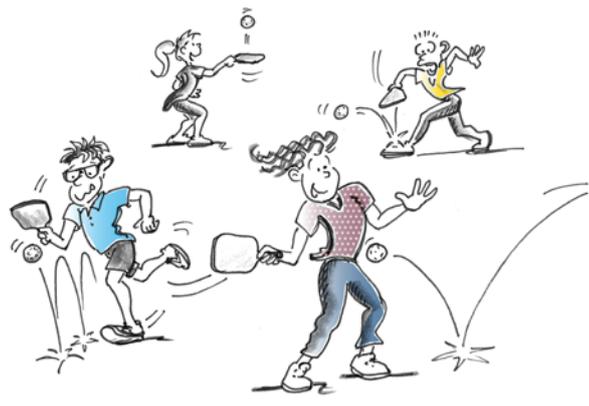
più facile

- Utilizzare palline più lente e più grosse.

più difficile

- Combinare con altri movimenti.
- Eseguire con la mano non dominante.

Materiale: racchette, palle, muro.



Chiamare un nome e passare la pallina

Comunicazione e capacità di reazione vengono allenati in maniera ludica con passaggi mirati e chiamando per nome i partecipanti.

Forma caratteristica: avviare il gioco insieme.

Le giocatrici o i giocatori si muovono liberamente in tutta la palestra controllando la loro palla. Al contatto visivo o a un segnale definito, si scambiano la palla a vicenda chiamando il nome di un compagno.

più facile

- Mantenere una distanza fissa tra i partecipanti.

più difficile

- Le giocatrici o i giocatori devono passarsi la palla seguendo una determinata variante di tiro.

Materiale: racchette, palline.



Gioco muro-suolo (dritto e rovescio)

Questo esercizio migliora il tempismo e la sensibilità con la pallina, colpendola nuovamente una volta rimbalzata.

Forma caratteristica: gestire la racchetta.

Le giocatrici o i giocatori lanciano la pallina direttamente contro il muro e, prima di colpirla nuovamente, la lasciano rimbalzare una volta a terra.

più facile

- Colpi lenti dal basso (prendersi tempo con le palline giocate alte).

più difficile

- Alternanza tra palle piatte, rapide e lente (pressione data dal tempo).

Materiale: racchette, palline, muro.



Volée al muro (variare la distanza - «elastico»)

Questo esercizio migliora la rapidità di reazione e aiuta i partecipanti a posizionarsi per tempo in modo corretto rispetto alla pallina.

Forma caratteristica: assumere tempestivamente una posizione di partenza ottimale.

Le giocatrici o i giocatori colpiscono la pallina direttamente dal muro, variando la distanza dalla pallina. Alternare diritto e rovescio.

più facile

- Colpi lenti, mantenere una posizione fissa.

più difficile

- Cambi rapidi tra vicino e lontano.

Materiale: racchette, palline, muro.



Colpi sopra la testa (suolo-muro)

Questo esercizio allena la tecnica dello smash e migliora il controllo attraverso la forza di lancio.

Forma caratteristica: gestire la racchetta.

Le giocatrici o i giocatori colpiscono la pallina sopra la testa (smash), facendola rimbalzare dal suolo al muro. Prima del successivo smash, la pallina viene nuovamente giocata alta con la mano o con la racchetta.

più facile

- Eseguire il movimento lentamente e in modo controllato.

più difficile

- Variare la distanza, inserire uno smash di rovescio.

Materiale: racchette, palline, muro.



Squash al muro (a coppie in un campo da gioco definito)

Questo esercizio favorisce precisione, controllo e comprensione tattica del pallineggio.

Forma caratteristica: colpire la pallina con intelligenza e precisione.

Due giocatrici o giocatori lanciano a turno la pallina contro il muro. La pallina può rimbalzare una volta. L'esercizio può essere eseguito in modalità cooperativa o competitiva.

più facile

- Ritmo lento, eseguire insieme il maggior numero possibile di scambi.

più difficile

- Utilizzare diverse tecniche di tiro per conquistare punti.

Materiale: racchette, palline, muro.



Good Practice – Esercizi e giochi cooperativi

In queste forme di esercizio e di gioco, l'attenzione è rivolta alla collaborazione. L'obiettivo è quello di stabilizzare gli scambi di palla, promuovere la comprensione del gioco e sviluppare il controllo della pallina e della racchetta. Attraverso un lavoro mirato con il partner, si allenano precisione, posizionamento e comunicazione. Gli esercizi offrono molteplici varianti che possono essere adattate individualmente – ideali per un allenamento dinamico e orientato al lavoro di squadra.

1:1 con brevi distanze sopra linee o corde

Questo esercizio favorisce il posizionamento e la sensibilità con la pallina attraverso scambi brevi e controllati.

Forma caratteristica: avviare il gioco insieme.

Due giocatrici o giocatori si passano la pallina a breve distanza sopra una linea o una corda appoggiata a terra.

più facile

- Palline leggere, colpite dal basso.
- Consentire più contatto con il suolo.

più difficile

- Variare distanza e colpi.
- Passarsi la pallina sopra una panchina.

Materiale: racchette, palline, linee/corde.



1:1 longline attorno alla zona di non-volée

Un esercizio che rafforza la pazienza, il controllo e il posizionamento mirato dei colpi lungo la linea.

Forma caratteristica: giocare dentro e fuori la zona di non-volée in maniera variata e adeguata alla situazione.

Due giocatrici o giocatori si passano la pallina nella zona di non-volée, lasciando sempre rimbalzare la pallina a terra prima di rispondere. Dopo sette scambi riusciti, entrambi fanno un passo indietro, e, invece, un passo avanti se fanno un errore.

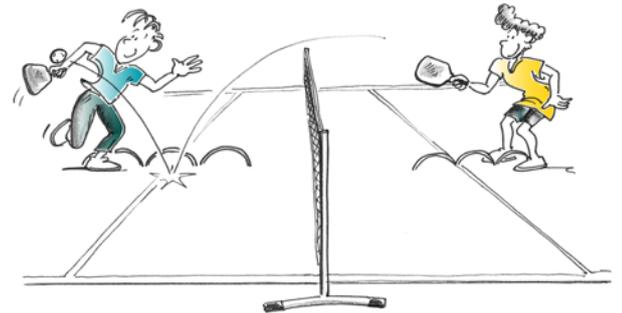
più facile

- Giocare solo dink di diritto.

più difficile

- Inserire il rovescio e altri colpi.

Materiale: racchette, palline, zona di non-volée delimitata.



1:1 gioco diagonale (sempre pallina al suolo)

Questo esercizio migliora il controllo e il posizionamento strategico dei colpi.

Forma caratteristica: colpire la pallina in modo studiato e preciso.

Due giocatrici o giocatori si posizionano frontalmente in diagonale e si passano la pallina.

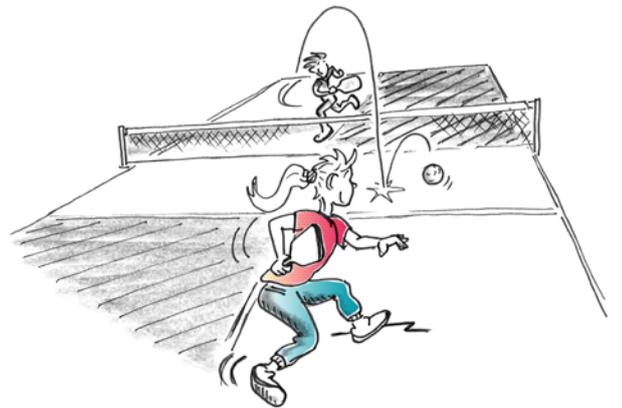
più facile

- Solo di diritto. Consentire due rimbalzi.

più difficile

- Anche di rovescio. Consentire volée o altri colpi.

Materiale: racchette, palline.



Duello nella zona di non-volée (sempre pallina al suolo)

Questo esercizio migliora i riflessi, il controllo del gioco soft e le decisioni tattiche.

Forma caratteristica: giocare dentro e fuori la zona di non-volée in maniera variata e adeguata alla situazione.

Scambi solo all'interno della zona di non-volée. Usare diritto e rovescio.

più facile

- Giocare solo palline lente longline.

più difficile

- Se la pallina risulta troppo lunga (oltre la zona di non-volée), rispondere con una volée diretta.

Materiale: racchette, palline, zona di non-volée delimitata.



1:1 in posizioni diverse

Questo esercizio migliora la precisione, l'anticipazione e la volée controllata.

Forma caratteristica: colpire la pallina in modo studiato e preciso.

Una persona si posiziona poco dietro la zona di non-volée ed esegue un tiro al volo, l'altra sta sulla linea di fondo e lascia rimbalzare la pallina una volta prima di rispondere.

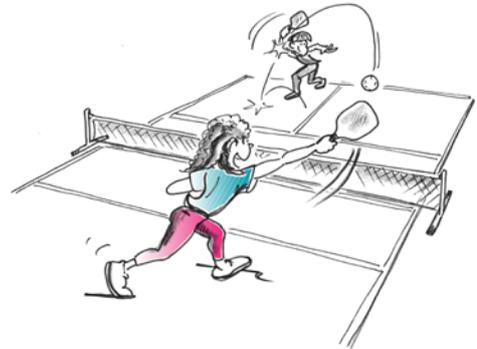
più facile

- Bloccare la pallina.
- La pallina può rimbalzare più volte.

più difficile

- Entrambi giocano di volée.

Materiale: racchette, palline, campo delimitato.



Circuito

Questo esercizio favorisce la mobilità, la visione d'insieme del gioco, l'orientamento e il posizionamento.

Forma caratteristica: combinare in modo ottimale colpi decisi e corsa efficiente.

Tre o quattro giocatrici o giocatori si posizionano in fila su entrambi i lati del campo. La pallina viene lanciata alternativamente al di là della rete. Dopo ogni colpo, si tocca rapidamente la propria linea di fondo (mentre gioca la prossima persona) e ci si rimette in coda.

più facile

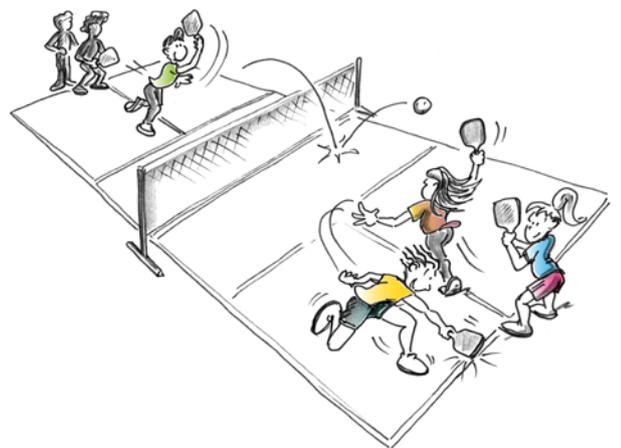
- Giocare solo all'interno della zona di non-volée.

più difficile

- Utilizzare tutto il campo.

Materiale: racchette, palline, campo delimitato.

Osservazione: questo gioco può essere svolto anche come un classico giro di campo nel tennis da tavolo. Due panchine sovrapposte fungono da rete.



Good Practice – **Forme di gioco e di esercizio competitive**

Queste forme di gioco combinano cooperazione e competizione. Dopo una fase controllata – circa tre scambi di palla o sequenze di colpi predefinite – il punto viene giocato liberamente. In questo modo i giocatori imparano a passare dalla costruzione sicura all'attacco coraggioso. La comprensione tattica, la struttura di gioco e la capacità di reazione vengono promosse. Gli esercizi sono adattabili in modo flessibile e ideali per sviluppare il flusso di gioco e l'intelligenza di gioco.

Tre scambi cooperativi, poi ci si gioca il punto

Questo esercizio promuove l'equilibrio tra controllo e attacco giocando in maniera cooperativa per poi chiudere col punto.

Forma caratteristica: avviare il gioco insieme.

In singolo o in doppio si effettuano tre scambi (senza volée) insieme, poi si gioca uno contro l'altro per fare punto.

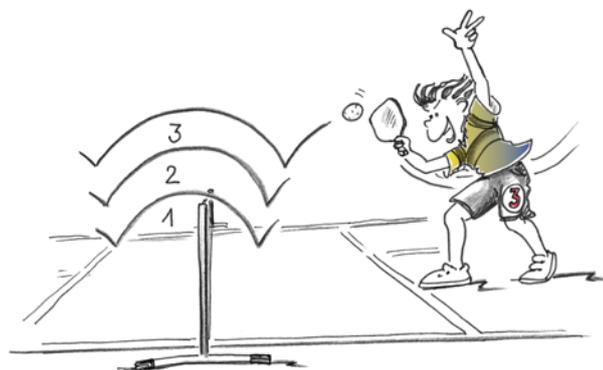
più facile

- La pallina può rimbalzare più volte.
- Usare un campo più piccolo.

più difficile

- I tre scambi devono essere esplicitamente all'interno o all'esterno della zona di non-volée.

Materiale: racchette, palline, campo delimitato.



«Corto-corto-lungo» o «lungo-lungo-corto» poi ci si gioca il punto

Un esercizio che allena l'identificazione degli schemi e promuove la capacità di controllare in maniera strategica gli scambi.

Forma caratteristica: combinare in modo ottimale colpi decisi e corsa efficiente.

In singolo o in doppio le giocatrici o i giocatori eseguono una certa sequenza di colpi (2-3 volte ciascuno) prima di sbloccare il gioco e di giocarsi il punto.

più facile

- Definire sequenze di gioco più semplici.

più difficile

- Stabilire alcuni requisiti per determinati colpi.

Materiale: racchette, palline, campo delimitato.



Servizio e doppio rimbalzo

Questo esercizio migliora la tecnica del servizio e allena la conquista del punto.

Forma caratteristica: gestire in modo intelligente dritto e rovescio.

In singolo o in doppio il gioco inizia con un servizio e un ritorno cooperativo, poi prosegue liberamente per conquistare il punto.

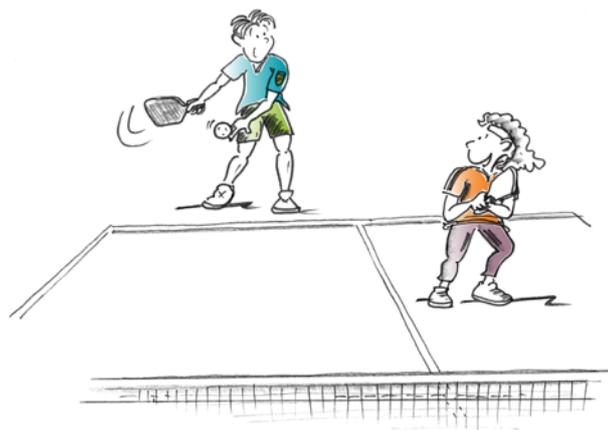
più facile

- Eseguire il servizio da metà campo.

più difficile

- Scambi brevi e andare a punto il più velocemente possibile.

Materiale: racchette, palline, campo delimitato.



Good Practice – Competizioni e tornei

In queste forme di competizione e torneo, i giocatori e le giocatrici applicano le abilità apprese in condizioni di gioco reali. Accumulano esperienza nei tornei, migliorano il loro modo di pensare strategico e imparano a gestire le situazioni di pressione. Che si tratti di singolo, doppio o squadre a rotazione, queste forme di gioco promuovono il fair play, l'agilità e la forza mentale. Sono ideali per acquisire esperienza di gioco e sviluppare un proprio stile di gioco.

Singolo o doppio: tutti contro tutti

Questa forma di competizione promuove il pensiero strategico e la capacità di adattarsi a diversi avversari.

Forma caratteristica: gestire la gara con sicurezza.

Dopo ogni partita, vincitori e sconfitti giocano contro nuovi avversari. Si gioca a tempo, in modo che le squadre vengano regolarmente rimescolate.

Variante

- Giocare secondo varie modalità di torneo.

Materiale: racchette, palline, delimitazioni per il campo.



Doppio con rotazione della squadra (modalità FTEM)

Questa forma promuove l'adattabilità e il gioco con partner sempre diversi.

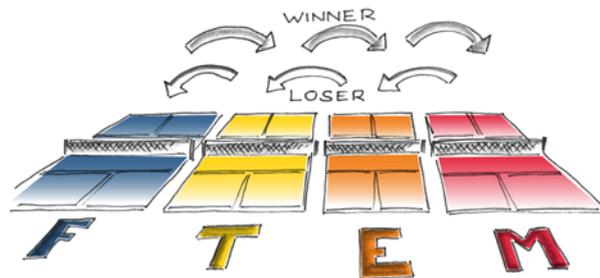
Forma caratteristica: creare un ambiente rispettoso e una cultura del gioco positiva.

Si gioca in doppio su quattro campi (ad es. Foundation, Talent, Elite e Mastery). Dopo ogni partita, la squadra vincente viene promossa e quella sconfitta retrocede. Ad esempio, la squadra vincente nel campo Talent viene promossa al campo Elite, ecc.

Variante

- Dopo ogni partita, sul nuovo campo una persona cambia squadra.

Materiale: racchette, palline, campo delimitato.



Queen/King of the Court

Questa forma di competizione promuove la forza mentale in situazioni di pressione e richiede perseveranza.

Forma caratteristica: elaborare mentalmente lo scambio concluso e ritrovare la concentrazione.

Diverse squadre vengono assegnate a un campo da gioco. Si gioca 2:2 fino a raggiungere un dato punteggio o a tempo. La squadra vincente rimane in campo e sfida una nuova squadra. Questa forma può essere giocata anche come variante in singolo.

Variante

- Si effettua una rotazione dopo ogni scambio vinto.

Materiale: racchette, palline, delimitazioni per il campo.



Indicazioni

Bibliografia

- Gustedt, C., Klaussner, M. (2022): Spiele mit und ohne Ball. Pickleball – ein neues Rückschlagspiel erproben, Raabe (digital)
- Cordes, O.: (2016): PickleBall – mehr als nur Tennis für den Schulsport, Universität Augsburg (digital)
- Ufficio federale dello sport UFSP0 (editore) (2021): Manuale G+S, Basi. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSP0
- Graf, T. (Herbst 2025). Taktik. In R. Messmer (Hrsg.), Fachdidaktik Sport (2. Aufl.). UTB Haupt.

Links

- pickleballverband.ch
- deutscher-pickleball-bund.org
- pickleballaustria.org
- usapickleball.org
- Programma quadro d'insegnamento dell'educazione fisica durante la formazione professionale di base (pdf) | Segreteria di Stato per la formazione

Ringraziamo...

gli installatori sanitari e i polidesigner 3D del secondo anno di apprendistato presso la AGS Basilea per il loro impegno durante le riprese fotografiche nella St. Jakobshalle di Basilea.

Partner



Impressum

Editore: Ufficio federale dello sport UFSP0,
2532 Macolin

Autore: Tobias Graf, docente di educazione fisica presso la Allgemeine Gewerbeschule di Basilea AGS, docente PH FHNW

Redazione: Francesco Di Potenza, mobilesport.ch

Traduzione: Servizi linguistici UFSP0

Foto: Ueli Känzig, Ufficio federale dello sport UFSP0

Illustrazioni: Leo Kühne

Layout: Franziska Küffer, UFSP0