

## Verità e miti

- 1 Durante il servizio, la palla può essere presa in mano dopo essere stata lanciata in aria?
- 2 Durante il servizio, è permesso posizionarsi lungo uno dei due lati della propria metà campo?
- 3 Durante il servizio, è permesso coprire la visuale della pallina con la mano libera o con qualsiasi altra parte del corpo?
- 4 È permesso lanciare direttamente la palla nel campo avversario (come nel tennis)?
- 5 È permesso lanciare la pallina ovunque nel campo avversario? In caso di errore, è possibile effettuare un secondo servizio (come nel tennis)?
- 7 È permesso ripetere il servizio se la pallina, passando nel campo avversario, sfiora dapprima la rete?
- 8 È vero che dopo aver commesso il secondo errore nel servizio, la palla deve essere rimessa in campo dal compagno?

- Risposte:
- 1 No.
  - 2 No, il servizio può essere effettuato solo da fondo campo.
  - 3 No, la pallina deve essere sempre ben visibile dall'avversario durante il servizio.
  - 4 No, la pallina deve dapprima toccare la propria metà campo.
  - 5 Sì, la pallina può essere lanciata ovunque nel campo avversario dopo il servizio. Solo nel gioco in doppio il servizio va eseguito in diagonale, toccando quindi il rettangolo diagonalmente opposto a quello da cui è stata servita la pallina.
  - 6 No.
  - 7 Sì.
  - 8 Sì. A partire però dal punteggio 10 a 10, dopo ogni punto il servizio viene ceduto all'avversario.

## Regole

- Un incontro di tennistavolo si gioca al meglio delle cinque partite (per vincere, il giocatore deve aggiudicarsi tre set). Vince il set, chi per primo arriva a undici punti, con uno scarto minimo di due punti dall'avversario. Alla fine del set i giocatori invertono i campi.
  - Chi tocca il campo con la mano libera perde il punto.
  - Non è permesso colpire la pallina prima che essa rimbalzi sul tavolo. Quando invece la pallina oltrepassa la linea di fondo campo, è consentito prenderla al volo con la mano libera, con la racchetta o con qualsiasi altra parte del corpo.
  - Il punto è valido se la pallina tocca lo spigolo del tavolo, non lo è invece se tocca il bordo laterale.
- Se la pallina tocca la rete, il gioco procede regolarmente.

## Le regole del doppio

- ▶ È obbligatorio battere il servizio dalla parte destra del proprio campo inviando la pallina nella parte destra del campo avversario. I due giocatori devono alternarsi in uno scambio battendo la pallina una volta ciascuno. Quando entrambe le coppie raggiungono i 10 punti, ogni giocatore ha a disposizione un solo servizio. Vince la coppia che ottiene per prima un vantaggio di due punti sugli avversari.

## Legno non troppo duro

- ▶ La grandezza, la forma e il peso della racchetta non sono regolamentate. Ciononostante tutte le racchette in commercio sono simili. Per i principianti si raccomandano quelle costruite con un legno non troppo duro che permette di controllare meglio la pallina durante il tiro.

I diversi modi con cui si impugna la racchetta (diritto, concavo o anatomico) non influenzano il gioco. Una buona impugnatura permette di trasmettere in modo ottimale forza e precisione alla pallina. Ai principianti si sconsigliano le racchette che presentano una superficie ricoperta di gomma nera (alta circa 1,5 mm e che può essere utilizzata con successo soprattutto da ottimi giocatori, in grado di gestire la sua caratteristica principale, ovvero un attrito elevato). Agli esordienti si raccomanda quindi una racchetta in cui è applicata la gomma di colore rossa (con meno attrito) su entrambi i lati.