

## ***Scambio di rovescio***

Tepper G. (2003) descrive lo scambio di rovescio come un'altra chiave per sviluppare le abilità base, in particolare, per sviluppare un gioco offensivo.

Migliarini R. (1992) sostiene giustamente che, lo scambio di rovescio “serve ad equilibrare il gioco su entrambi i lati del tavolo” e deve essere quindi abbinato a esercizi di spostamento. Anche lo scambio di rovescio, come quello di dritto, ha principalmente una funzione didattica e verrà lentamente sostituito dal topspin e dal block di rovescio.

A seguire, è riportata la descrizione tecnica dello scambio di rovescio, prendendo come riferimento la scomposizione in fasi di Deniso P. (1992).

***Fase iniziale:*** dalla posizione base, le spalle si aprono leggermente verso sinistra con una leggera rotazione del tronco. Simultaneamente le gambe restano flesse e divaricate con il piede sinistro che arretra di pochi centimetri e si ha un leggero caricamento dell'arto sinistro con il busto che è flesso in avanti. La racchetta è in linea con l'avambraccio e all'altezza dell'anca sinistra, con la superficie parallela alla rete del tavolo da gioco.

***Fase di esecuzione:*** il peso del corpo passa dalla gamba sinistra a quella destra, accompagnato dalla rotazione del tronco che riporta le spalle parallele alla rete. Contemporaneamente, l'avambraccio ed il gomito avanzano mantenendo la racchetta parallela alla rete. Nel momento dell'impatto racchetta-pallina, l'avambraccio ruota facendo perno sull'articolazione del gomito ed il polso si flette chiudendo la racchetta in avanti verso destra.

***Fase finale:*** la pallina viene colpita nella sua zona equatoriale nel punto più alto del suo rimbalzo.

Una volta portato a termine l'impatto racchetta-pallina, tutto il corpo ritorna nella posizione base in scioltezza e decontrazione.