

SERVIZIO DISCESA A RETE E VOLEE

ESERCIZIO 1

ACCELERAZIONI

I due giocatori servono contemporaneamente tentando di arrivare a rete per primi.

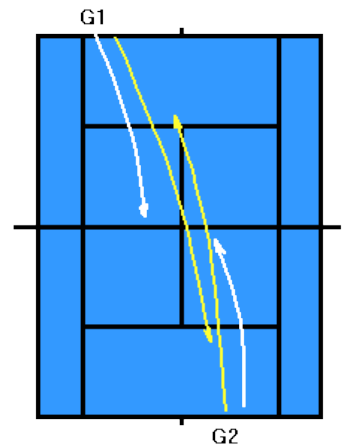
Legenda

A = allenatore

G = giocatore

Linea Gialla = traiettoria palla

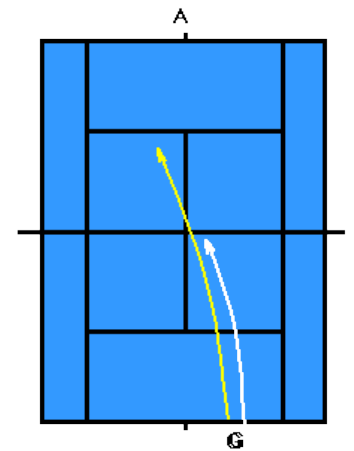
Linea bianca = spostamento giocatore



ESERCIZIO 2

SERVIZIO E VOLEE

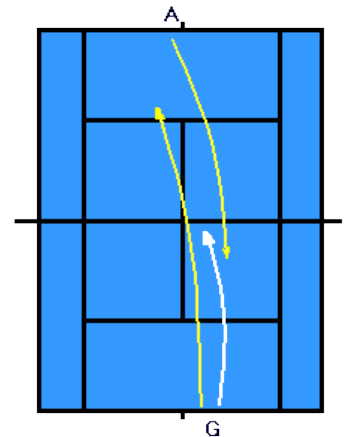
Il maestro dà la continuità dal cesto per un colpo a volo dopo che il giocatore ha eseguito il servizio con discesa a rete. Questo esercizio è incentrato soprattutto sulla ricerca dell'equilibrio dopo la discesa a rete in modo da essere in grado di eseguire una buona volée di approccio. In pratica un lavoro oltre che sulla battuta anche sul blocco di gambe prima di eseguire la volée.



ESERCIZIO3

ESECUZIONI PROGRAMMATE E NON

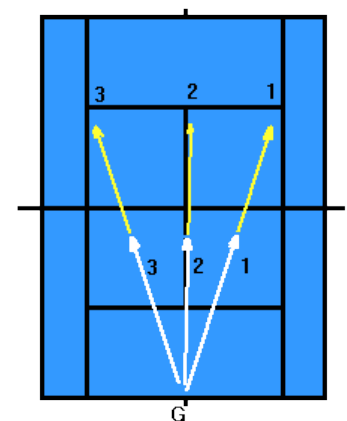
Il giocatore esegue il servizio e la discesa a rete mentre il maestro dal cesto dà la continuità a volo. A seconda della finalità, più o meno strettamente collegata ai problemi individuali, il maestro ha la possibilità, fissando lo schema oppure no, di lavorare maggiormente nel primo caso sulla tecnica, nel secondo sulla stimolazione della reazione neuro muscolare.



ESERCIZIO4

BATTUTA CON SCARICAMENTO DEL CORPO NELLA DIREZIONE DELLA PALLA

Spesso succede che un errato lancio di palla o banalmente una esecuzione particolare del movimento di battuta squilibri il giocatore all'uscita del servizio in una direzione che non è quella di corsa verso la rete. L'esercitazione prevede che il giocatore batta su diversi bersagli seguendo la direzione della palla UN COLPO DI APPROCCIO per lo più bisogna affidarsi alla rotazione per i motivi su esposti perché l'obiettivo è quello di eseguire un colpo di approccio. Il servizio con discesa a rete è il più classico dei colpi di approccio. Obbligatorio nel doppio diventa un'arma a doppio taglio in singolare, Se ben eseguito concede un grande vantaggio al battitore, viceversa diventa un passaggio per il ribattitore che ha solo l'imbarazzo della scelta verso quale direzione indirizzare la ribattuta vincente.



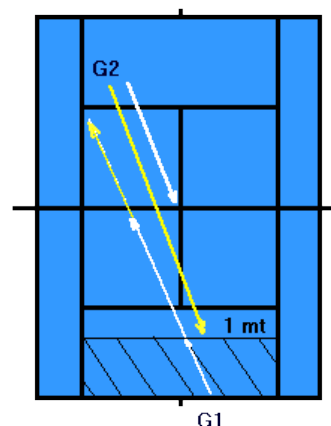
IMPORTANTE

Uno schema basilare nelle gare di doppio, nel fare la battuta è necessario alzare la traiettoria così si ha il tempo di scendere a rete per la volée. Affidarsi alla rotazione, non è necessario arrivare addirittura a un cambiamento della tecnica di esecuzione, ma di sicuro la capacità di usare i tagli diventa fondamentale. Ci si riferisce soprattutto alla necessità di utilizzare una rotazione lift e la sua esasperazione nel kick per ottenere traiettorie con parabole più alte in modo tale, allungando la permanenza nell'aria della palla, di effettuare con una certa comodità la discesa a rete e il perfetto posizionamento prima della volée. Quando si serve, per scendere a rete non bisogna, cercare la massima penetrazione della palla nell'aria, per intendersi il colpo piatto per fare il punto.

ESERCIZIO5

PARTITE IN SINGOLARE CON OBBLIGO DI SCENDERE A RETE

Il battitore ha l'obbligo di eseguire la prima volée con i piedi oltre una linea disegnata nei pressi della propria linea di servizio. Per riuscire a fare ciò deve essere in grado non solo di scattare a rete dopo l'esecuzione della battuta ma anche di allungare la traiettoria per avere il tempo per il corretto piazzamento. L'esercizio si può completare in due modi: il battitore è costretto ad arrivare con i piedi dentro la propria linea di servizio per eseguire la prima volée; anche il ribattitore deve colpire al volo dopo aver eseguito la risposta. L'esercizio e la discesa a rete, schema fondamentale nella specialità del doppio, richiedono un certo grado di evoluzione tecnica soprattutto nell'esecuzione della battuta.



IL GLOSSARIO DEL TENNIS

LIFT: si chiama «liftato» quel colpo dotato di un leggero effetto superiore (top spin), effettuato cioè colpendo dal basso verso l'alto, per avere il controllo della palla. **KICK:** nella battuta è un'esasperazione del lift. **SERVIZIO:** in inglese (serve) è il colpo con cui viene messa in gioco la palla durante un incontro. Il giocatore ha a disposizione due tentativi di battuta per giocare un servizio valido (prima e seconda palla). All'inizio di ogni gioco si comincia sempre a servire stando a destra del segno centrale (sistemato al centro della linea di fondo) e cercando di far rimbalzare la palla nel rettangolo di battuta sinistro. **SLICE:** nella battuta è il taglio laterale della palla. **SPLIT-STEP:** il saltello a gambe divaricate che il giocatore esegue prima di giocare la volée. **TIMING:** o tempismo, indica il giusto tempo, la validità del movimento a colpire in relazione alla palla in arrivo

Copyright ©1999-2024 tenniscampania&padel - Tutti i diritti riservati.