



Stage di Beach Tennis

Giorno #2

Volée di diritto statica e dinamica, Smash

A cura di Stefano Cocco

Istruttore di tennis 1° livello, istruttore di beach tennis 1° livello

La volée di diritto

E' un colpo fondamentale del beach tennis che, a seconda del contesto di gioco in cui viene utilizzato, ci permette di indirizzare l'azione di gioco a nostro favore se non addirittura di concluderla.

In questa sezione analizzeremo le situazioni che si vengono a creare successivamente all'ingresso in campo dopo la battuta:

- come gli allievi dovranno utilizzare l'azione dei piedi nella ricerca della volée di diritto;
- quale impugnatura dovranno utilizzare, l'assetto braccia racchetta all'ingresso in campo ed al momento dell'impatto con la palla;
- come e dove dovranno ricercare l'impatto con la palla;
- quando dovranno fare lo split step (fondamentale per coordinazione, equilibrio, spinta e reattività);
- la posizione atletica prima di una volée statica;
- l'utilizzo della mano nella spinta della palla;
- l'uso della mano non dominante.

Lo smash

La schiacciata (o smash) è il colpo che si effettua nel tentativo di aggiudicarsi il punto.

In questa disciplina è il colpo più ricercato, infatti le fasi di gioco si sviluppano in modo tale da mettere una delle due coppie nelle condizioni di dover sollevare la palla per difendersi o districarsi da una situazione di gioco particolare, e permettere all'altra coppia di giocare uno smash di attacco chiudendo il punto a proprio favore.

A differenza del tennis lo smash viene effettuato oltre che nel modo classico (ossia coi piedi ben posizionati a terra che consentono maggior equilibrio e precisione) anche con un salto verticale che permette di avere più esplosività e più angolazioni nel direzionare la palla.

Nella preparazione di questo colpo sarà fondamentale:

- la "ricerca di palla";

- l'azione dei piedi;
- il posizionamento sulla palla di: racchetta ,braccio non dominante ,gambe e piedi;
- la spinta delle gambe ed il trasferimento del peso del corpo;
- l'azione e rotazione della racchetta e delle spalle successivamente alla spinta;
- l'impatto e il finale.

Anche per questo gesto tecnico di primaria importanza verranno analizzate (sempre in base all'età ed al livello di competenza degli allievi) tutte le tipologie di esecuzione con la flessione chiusa del polso e gomito bloccato.

Restando in linea col precedente incontro per l'allenamento verrà utilizzato un approccio basato sulla multilateralità e quindi si continuerà ad esercitare ogni gesto tecnico lavorando su:

1 area mentale

2 area fisica e motoria

3 area tattica

4 area tecnica

ricercando gli obiettivi che ci permettano di migliorare la concentrazione, la coordinazione sia condizionale che oculo manuale ,la capacità di essere proattivi nella creazione di gioco ed infine il controllo del gesto tecnico (direzioni ,angolazioni e trasferimento del peso).

Anche qui utilizzeremo il metodo globale analitico in modo da facilitare l'apprendimento e sviluppare l'interazione tra gli allievi

STRUTTURA STAGE

Prima fase

Esercitazione chiusa con ripetizione dei colpi in programma con obiettivi ben precisi (coni) in modo da migliorare le capacità di concentrazione dell'allievo.

Esercitazioni con combinazione dei colpi sempre con target.

Seconda fase

Interazione con cesto (ogni allievo a turno dovrà provare a sostituire il maestro ed interagire col resto del gruppo seguendo delle indicazioni del proprio istruttore) .

Terza fase

Gioco libero con la premessa che i primi 3 o 4 gesti tecnici siano quelli su cui ci siamo esercitati.

Stefano Cocco
Istruttore F.I.T. tennis e beach tennis