



Stage di Beach Tennis

Giorno #3

Conclusione del lavoro tecnico/tattico impostato nei precedenti appuntamenti

*A cura di Andrea Portoghese e Diego Fratini
Istruttori di 1° grado Beach Tennis*

La prima parte dello stage si occuperà dell'approccio tecnico sull'ultimo colpo da analizzare, il bilanciare.

Colpo classico del beach tennis, permette il raggiungimento della palla anche dopo che la stessa ha scavalcato il giocatore. E' un colpo dalla duplice funzione, può essere utilizzato in situazioni difensive, ma anche essere un'alternativa allo smash nelle situazioni di attacco.

Dal punto di vista tecnico si porrà in particolare l'attenzione su:

- Non effettuare nessuna rotazione con la spalla, effettuando il movimento del colpo lungo lo stesso asse;
- Corretta ricerca della palla col braccio sinistro (per i destri), mantenendo un'unica linea tra le due braccia, con un corretto innalzamento della spalla sinistra rispetto alla destra;
- Corretto posizionamento dei piedi, mantenendo la corretta lateralità nei movimenti in campo;
- Completa distensione del braccio racchetta, formando un angolo a 180° tra braccio ed avambraccio;
- Capacità valutative, durante la ricerca della palla, della necessità di effettuare un bilanciare offensivo o difensivo, basato su una corretta valutazione degli spazi e delle capacità motorie dell'atleta.

La seconda parte dello stage sarà incentrata su aspetti tattici per una corretta costruzione del piano di gioco. Verranno analizzate tutte quelle informazioni da recepire nelle fasi di arrivo nella località di gioco e nelle fasi di riscaldamento con gli avversari.

Analisi delle caratteristiche fondamentali per un match di beach tennis sia dal punto meteorologico che dalle caratteristiche valutabili degli avversari. Nello specifico:

- Influenza del sole

- Variazioni del piano di gioco in relazione al vento
- Valutazione del fondo dei campi di gioco
- Caratteristiche fisiche degli avversari

Parti fondamentali di un match di beach tennis sono le dinamiche di coppia, sia dal punto di vista motorio che tattico. L'ultima parte dello stage sarà incentrata su questi aspetti, cioè l'analisi del corretto posizionamento in campo, con le giuste distanze e movimenti tra compagni. Nello specifico si lavorerà su:

- Elastico orizzontale, cioè il mantenimento della distanza ottimale tra i due giocatori in relazione alla direzione della pallina
- Copertura del campo in relazione al colpo effettuato dal compagno, con valutazione delle aree del campo su cui effettuare maggiore copertura a seconda delle caratteristiche avversarie
- Movimenti del compagno del battitore sulla base delle direzioni scelte di servizio