

LICEO SCIENTIFICO TECNOLOGICO SPORTIVO G.B. VACCARINI

MATERIA: TENNIS

Nel tennis di oggi è fondamentale curare il ruolo degli appoggi, in base alla zona di campo ove si opera il colpo può essere effettuato in *open-stance* (posizione frontale dei piedi), *neutral* (posizione diagonale dei piedi) e *closed-stance* (posizione di fianco rispetto alla rete centrale del rettangolo di gioco con piedi quasi paralleli).



LE PRIORITA' TATTICHE

Nel tennis, per vincere il punto, un atleta deve mettere in atto diverse azioni. L'insieme delle azioni rivolte al raggiungimento di questi obiettivi viene chiamata **tattica**.

Per arrivare a tale scopo bisogna rispettare le seguenti priorità tattiche:

1. **Controllo**
2. **Direzione**
3. **Profondità**
4. **Rotazioni**
5. **Potenza**

I COLPI BASE DEL TENNIS

SERVIZIO

Il servizio è il colpo più importante del tennis moderno infatti, con una buona battuta, si possono aprire uno sventaglio di soluzioni importanti per portare a termine e nel migliore dei modi il punto giocato.



IL SERVIZIO

Progressione del Servizio

- Impugnatura o grip continental;
- Posizione di affiancamento rispetto alla rete del rettangolo di gioco;
- Preparazione;
- Lancio della pallina (con la mano non dominante) ed impatto nel punto di massima estensione del braccio dominante;
- Intrarotazione e successiva pronazione dell'avambraccio con impatto dall'alto in basso;
- Finale del colpo.

DIRITTO

Si gioca a rimbalzo (rare volte anche al volo nella zona di $\frac{3}{4}$ di campo) ed è questo il colpo che senza dubbio risulta il più facile da giocare, ma anche più complesso da apprendere tecnicamente.

La possibilità offensiva del colpo di diritto è enorme, è chiaro che il meglio della dinamica di esecuzione di questo colpo si può sfruttare solo se vengono applicati necessariamente i fondamenti del piazzamento ottimale e del miglior sfruttamento delle leve del corpo.



IL DIRITTO

ROVESCIO

L'altro colpo a rimbalzo si chiama rovescio e può considerarsi un gesto meno istintivo del diritto, anche se le difficoltà tecniche sono quasi identiche.

Il rovescio si può colpire ad una o a due mani, l'aspetto saliente di questo colpo è il cambio impugnatura per coloro che non posseggono un rovescio a due mani.



IL ROVESCIO

Progressione dei colpi di diritto e rovescio

1. Posizione d'attesa, con gambe divaricate quanto la larghezza delle rispettive spalle, busto leggermente proteso in avanti e talloni leggermente staccati da terra, gomiti vicino al busto e racchetta tenuta davanti al corpo sostenuta lungo il manico dalla mano dominante e, lungo il fusto dal il pollice e l'indice della mano non dominante;
2. Impugnatura eastern di diritto (cambio nel rovescio ad una mano, eastern di rovescio);
3. Girare le spalle;
4. Movimento dei piedi;
5. Punto d'impatto;
6. Movimento verso il finale.

COLPI AL VOLO (VOLEE)

Nel tennis, il colpo al volo riveste una importanza tattica fondamentale e possiamo senz'altro dire che tutte le azioni sviluppate col dritto e il rovescio da fondo campo sono in funzione di creare situazioni favorevoli per potersi avvicinare alla rete e colpire la palla al volo, con il vantaggio che ne deriva.



LA VOLEE DI DIRITTO



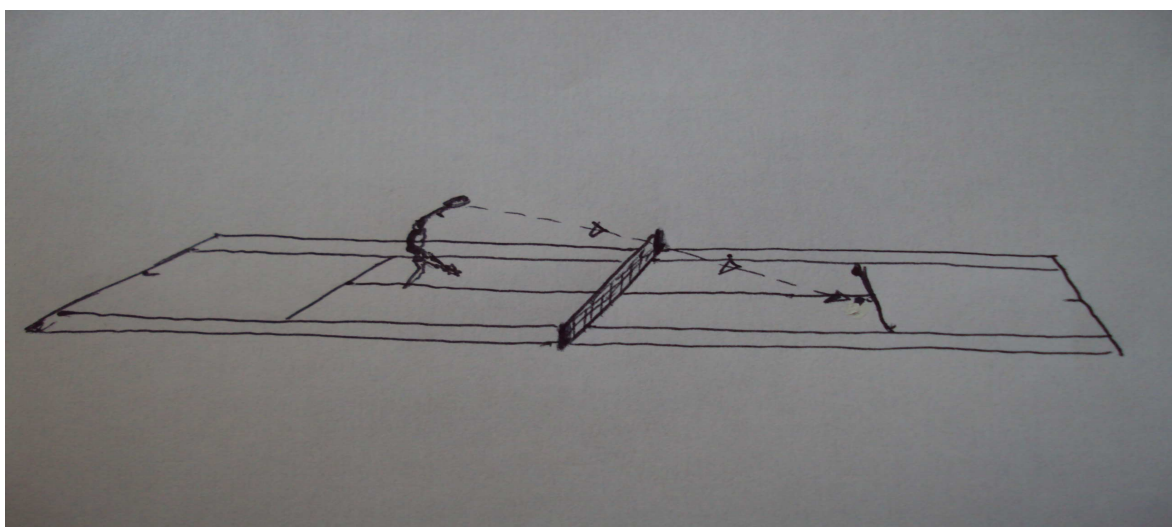
LA VOLEE DI ROVESCIO

Progressione della volee di dritto e di rovescio

1. Posizione d'attesa (con racchetta alta davanti alla faccia);
2. Impugnatura continental (detta continental o più comunemente a martello);
3. Orientamento del busto – spalle (preparazione ridotta);
4. Impatto (nella migliore lateralità offerta);
5. Finale (in avanti e contenuto lungo la traiettoria della pallina).

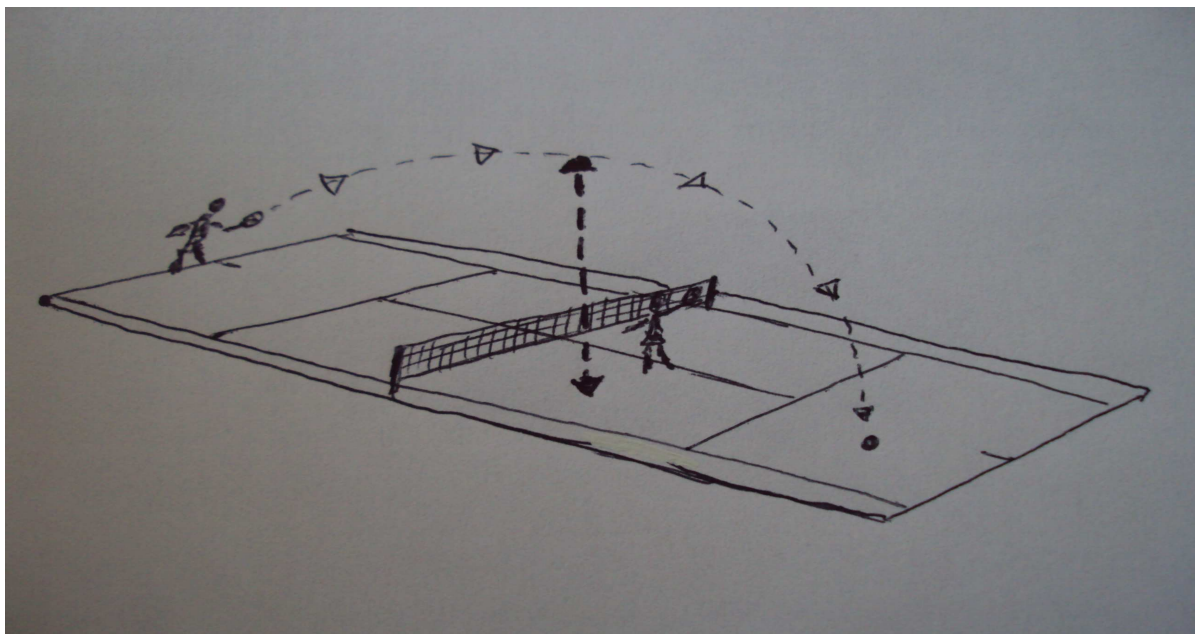
COLPI SPECIALI

- 1) **Smash** (gesto tecnico del servizio ridotto);



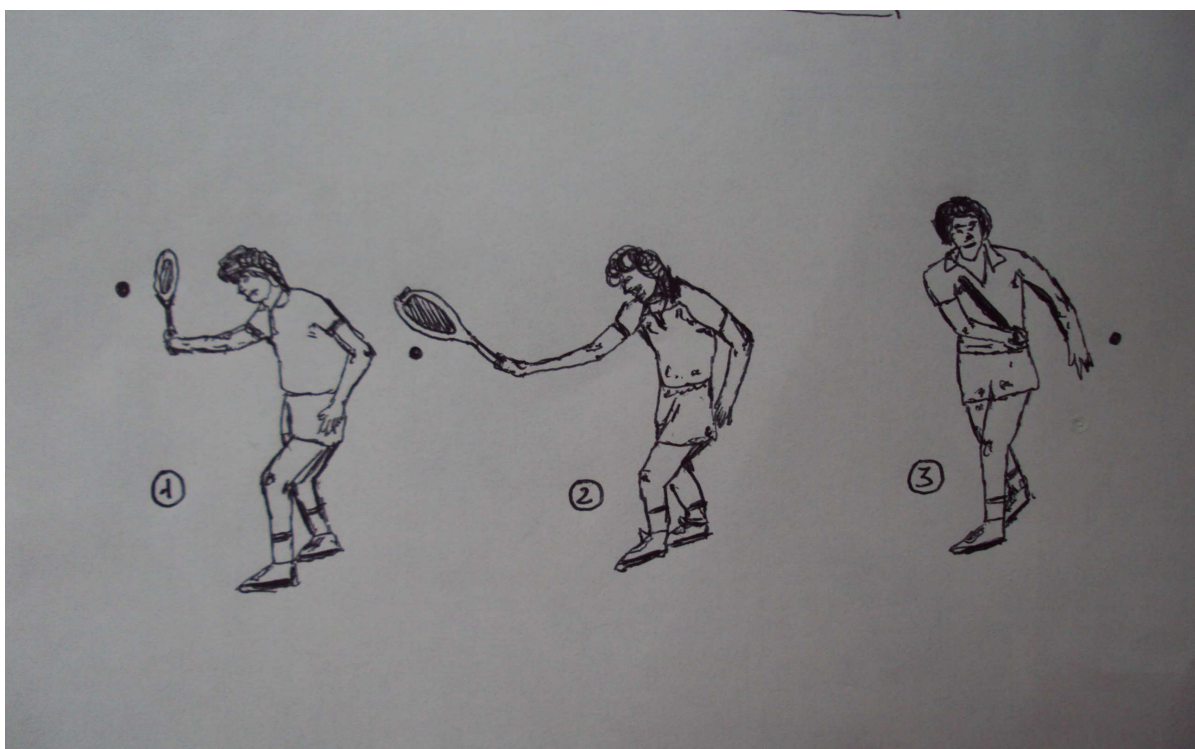
LO SMASH

2) **Lob** (pallonetto), colpo di difesa con traiettoria ad “arco”;



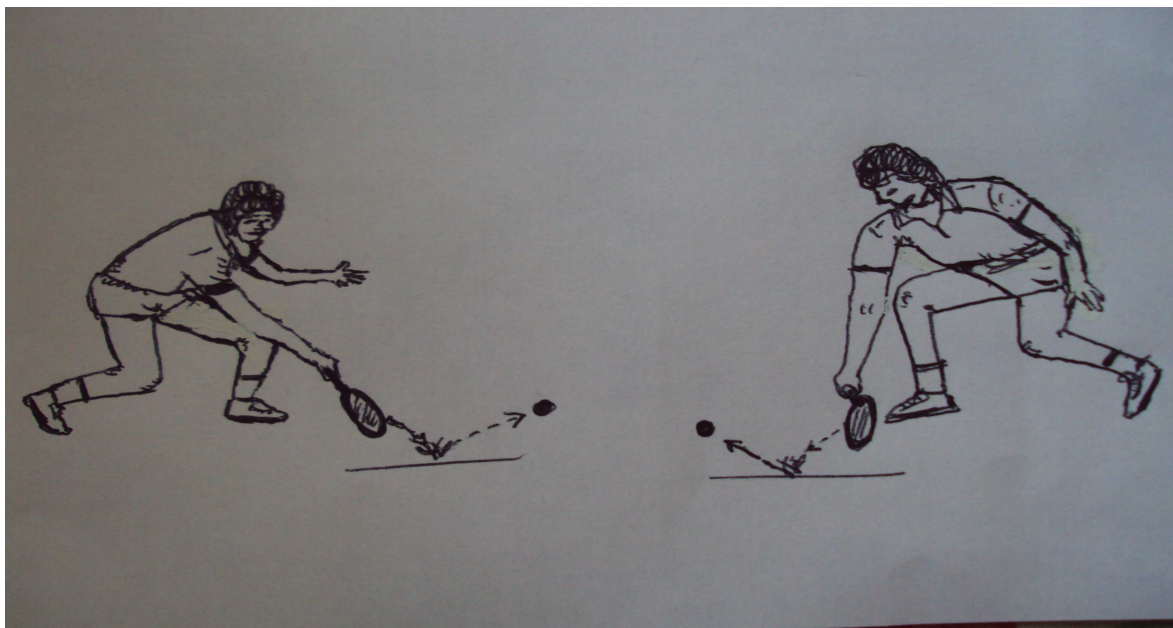
IL LOB O PALLONETTO

3) **Drop – shot** (smorzata) o palla corta;



IL DROP – SHOT O PALLA CORTA (Progressione didattica)

- 4) **Demi volee** (stessa dinamica di esecuzione di una normale volee, con la variante che la “demi” viene eseguita dal basso e di contro balzo con un azione rapida e decisa).



DEMI VOLEE DI DIRITTO

DEMI VOLEE DI ROVESCIO

IL PUNTEGGIO NEL TENNIS

Ogni partita è composta da un massimo di tre set (solo nel caso in cui i primi due non se li è aggiudicati lo stesso giocatore). Solo nei quattro tornei del Grande Slam (U.S. Open negli Stati Uniti, Roland Garros in Francia, Australian Open in Australia, Wimbledon in Inghilterra) e la Coppa Davis a squadre per nazioni il match si svolge al meglio dei cinque set.

Ogni set è composto da 6 game, solo nella situazione di 5 pari si va a sette game, sul 6 pari si disputa un tie-break a sette punti con cambio ogni due battute. Il primo giocatore che arriva per primo a sette punti con la differenza di due si aggiudica la partita parziale o decisiva.

All'interno del game (o gioco) i punti si contano nel seguente modo: 15 – 30 – 40 – e conquista del gioco. Nel caso in cui i due giocatori, nello stesso game, si trovano nella situazione di 40 pari, si andrà ad oltranza fino a quanto uno dei due si aggiudica il game con lo scarto di due punti.

In ogni partita si inizia a battere sempre dal lato destro del campo e il servizio deve entrare nel rettangolo opposto subito dopo la rete centrale dello stesso campo, dalla risposta in poi la palla si può giocare in qualsiasi zona di bersaglio del campo.

La palla può essere colpita dopo un rimbalzo o al volo rispettando le regole all'interno del rettangolo di gioco, solo nel caso di giocatori di H-Tennis vige la regola di un massimo di due rimbalzi per facilitare il recupero con la sedia specifica.

Nelle partite di singolo sono esclusi i corridoi, nelle partite di doppio sono compresi.

IL CAMPO DI GIOCO E RISPETTIVE MISURE

