

## **LA VOLÉE**

### **A RETE DA CAMPIONI**

La volée viene considerata uno dei colpi più facili da imparare, a causa dell'estrema facilità del suo movimento. La maggior parte dei giocatori di tennis infatti, è in grado di eseguire questo colpo proprio per il tipo di movimento piuttosto ridotto della racchetta e la semplice opposizione alla palla in arrivo. Tuttavia anche in giocatori di buon livello si riscontra spesso una carenza di velocità, di profondità e di penetrazione. Nonostante sia infatti una esecuzione abbastanza istintiva è necessario che alcuni accorgimenti tecnici vengano applicati correttamente, soprattutto quando non si presenta davanti a noi l'opportunità per chiudere lo scambio con la classica volée di attacco. I tipi di volée sono tanti, alcuni di difficile realizzazione come la volée alta e la volée bassa; altri decisamente complessi come la smorzata e la demi volée. Solo conoscendo la tecnica di tutte queste varianti potremo scendere a rete con la necessaria tranquillità.

### **L'IMPUGNATURA: PROVA LA SEMI- EASTERN**



Esistono molte opinioni circa il tipo di impugnatura da utilizzare nella volée. Alcuni consigliano una sola impugnatura di tipo **continental** sia per la volée di diritto sia per la volée di rovescio, poiché spesso non c'è il tempo necessario per cambiare presa quando ci si trova vicino alla rete. Altri preferiscono consigliare le impugnature **eastern** di diritto e di rovescio perché esse garantirebbero un maggior supporto all'azione dell'avambraccio e perciò una maggiore incisività al colpo. Personalmente, ritengo che sia sempre opportuno effettuare un lieve cambio di impugnatura, passando da una volée di diritto a una di rovescio (nella foto, una semi-eastern di diritto). Una impugnatura continental infatti genera sempre una certa quantità di stress sui muscoli estensori del polso e dell'avambraccio soprattutto nella volée di rovescio; questo porta molti giocatori a utilizzare una presa di tipo **semi-eastern** sia sul rovescio sia sul diritto, scelta che io consiglio a tutti i miei allievi di livello agonistico. L'impugnatura semi-eastern, si trova a metà tra una presa continental ed una presa eastern e presenta perciò tutti i vantaggi dell'una e dell'altra senza offrire particolari svantaggi. Per i giocatori principianti è comunque sempre preferibile una impugnatura di tipo eastern (**full-eastern**). Il cambio dell'impugnatura infine sarà facilitato tenendo una presa rilassata e non troppo stretta in modo tale da agevolare il passaggio tra una volée di diritto e una di rovescio.

### **E...NON DIMENTICARE DI ALLENARTI SUL GIOCO DI GAMBE**



Come per tutti gli altri colpi, una volée efficace dipende da un buon gioco di gambe. Il gioco di gambe della volée è diverso da quello che interessa gli altri colpi perché l'azione di torsione del tronco nella volée è minore rispetto agli altri colpi e anche perché il movimento della volée è molto più corto e necessita quindi di una minore forza di reazione del terreno.

Esistono due modi per scendere a rete: dopo il servizio, oppure giocando un colpo d'approccio. Qualunque sia il metodo utilizzato, dovete usare lo stesso tipo di gambe una volta giunti nei pressi della rete.

Il primo tipo di passo è lo **split-step**, un saltino frontale a piedi divaricati e paralleli che vi permetterà di stabilizzare la vostra discesa a rete. Effettuate lo split-step nel momento in cui il vostro avversario sta colpendo la palla. Considerate ora che i piedi, posizionati nello split-step, si trovino a formare la base di un triangolo. Quando la palla si avvicina, fate un passo verso il vertice del triangolo con la gamba sinistra per la volée di diritto e con la gamba destra per la volée di rovescio proprio un attimo prima dell'impatto. Questo consentirà una corretta spinta in avanti e sulla palla. Dopo l'impatto ritornate immediatamente mediante uno split-step con i piedi sulla base del triangolo pronti per un'eventuale successiva volée.



### **QUANDO ARRIVA UNA PALLA A MEDIA ALTEZZA... GIOCA LA VOLÉE D'ATTACCO**



Quando il tuo avversario sta per colpire, posizionati frontalmente alla rete effettuando un saltello divaricato (split-step). Da questa posizione di attesa molto dinamica, con le gambe piegate e il peso in avanti, sarai in grado di scattare più prontamente verso la palla.



Visualizza la traiettoria della palla, immagina l'impatto più possibile vicino alla rete. Prepara la racchetta ruotando le spalle; mantieni il gomito ben davanti e vicino al corpo; l'imita l'apertura.



Colpisci la palla davanti al corpo, facendo attenzione al mantenere il polso fermo durante l'impatto.



Esegui il finale, prolungando l'azione della racchetta dopo l'impatto nella direzione prescelta.

### **L'AVVERSARIO TENTA UN PALLONETTO... PREPARATI A GIOCARE LA VOLÈE ALTA**



Un particolare tipo di sforzo viene richiesto per colpire le palle alte sopra la testa, ma non abbastanza alte da essere colpite con uno smash. Mantenere lo sguardo fisso su palle di questo tipo non è facile. I muscoli del collo infatti sono sottoposti a uno stiramento eccessivo che produce sempre una sensazione poco piacevole per il giocatore. Perciò quando esegui una volèe alta, devi essere consapevole di questo disagio, concentrandoti molto sul fissare bene la palla e sviluppando parallelamente un'azione ben controllata della spalla al momento dell'impatto.

### **IL PASSANTE È A FIL DI RETE... ESEGUI LA VOLÈE BASSA**



Nel giocare una volèe bassa è importante innanzitutto scendere con le gambe, piegandole, portando la racchetta sotto l'altezza della palla. Rimani giù fino all'esaurimento del colpo. Mantieni il tuo sguardo sulla palla, indirizzando il finale del movimento verso l'alto e in profondità.

### **PER SORPRENDERE L'AVVERSARIO... SMORZAR NON NUOCE**



Uno dei colpi più spettacolari del tennis è senza dubbio la volèe smorzata. Lo scopo di questo colpo è quello di sorprendere l'avversario con una volèe corta, quando in realtà egli si aspetta un colpo lungo e veloce. Per giocare questo colpo con successo, bisogna rallentare la velocità della racchetta nel momento dell'impatto. Attenzione però a non sbloccare troppo il polso; cerca piuttosto di bloccare la palla sulle corde, mantenendo il polso sufficientemente fermo. Esercita questo colpo contando il numero dei rimbalzi che la palla compie prima della linea del servizio avversaria. Cinque rimbalzi dentro l'area di servizio rappresentano una buona garanzia di successo.

### **QUANDO SEI LONTANO DALLA RETE... IMPOSTA LA DEMI VOLÈE**



Quando ci si trova a rete è sempre bene cercare di colpire la palla al volo con una volèe; questo tuttavia non è sempre possibile perché ci sono delle situazioni in cui la palla rimbalza prima dell'impatto costringendoti a giocare una demivolèe. Questo colpo richiede un movimento di apertura molto corto dato che l'impatto avviene subito dopo il rimbalzo. L'azione delle gambe è simile a quella per la volèe bassa, ricercando quindi una posizione molto raccolta con le ginocchia piegate. Il finale del colpo guida la palla verso l'alto e in profondità.

## LA TATTICA DELLA VOLÉE D'APPROCCIO

Le volée di preparazione vengono spesso chiamate volée "di approccio" quando il giocatore si trova relativamente lontano dalla rete, o meglio ancora volée "di attesa" quando, anche se più vicino alla rete, egli non può chiudere il punto direttamente. La maggior parte delle volée di preparazione devono essere giocate il più profondo possibile e nelle situazioni che vedremo, leggermente "tagliate" nel caso di palle basse, oppure con più forza e meno rotazione se la palla è sufficientemente alta.

Esistono due tipi principali di volée di preparazione: quella sul punto debole dell'avversario e quella di spiazzamento.



Il primo tipo di volée va generalmente indirizzato sul rovescio dell'avversario. Io vi consiglio di giocarla abbastanza vicino al centro e non troppo vicino al corridoio.



Se invece il vostro avversario è fuori dal campo, se non è particolarmente veloce negli spostamenti, oppure se è stanco, giocate una volée lunga dalla parte opposta, la cosiddetta volée di spiazzamento.



Il giocatore B esegue una volée di approccio sul punto debole dell'avversario A.



Il giocatore B scende a rete e gioca una volée di spiazzamento rispetto al giocatore A fuori del campo.

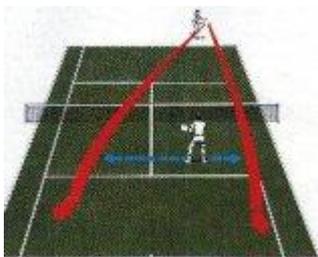
**ATTENZIONE!** Un errore tipico del giocatore che esegue una volée di preparazione è quello di colpire la palla dall'alto verso il basso con il risultato di mandare la palla in rete. Per evitare questo inconveniente sarà sufficiente piegare le gambe fino a toccare il terreno con il ginocchio della gamba posteriore (destra sul diritto) ed eseguire un accompagnamento del finale molto accentuato. Un esercizio molto utile è quello di palleggiare con un compagno al volo, rimanendo con i piedi sulla linea di metà campo; in questo modo si è obbligati a giocare delle volée profonde e di attesa.

## UNA VOLÈE STRATEGICA



State giocando un vivace incontro di tennis a basso rischio. Avete condotto lo scambio in modo da aprirvi il campo per un attacco e, allorché vi giunge una palla corta, eseguite un colpo d'approccio verso la linea laterale più vicina come preparazione per la vostra discesa a rete. Messo alle strette dal vostro colpo d'approccio, l'avversario vi spara la risposta addosso. A questo punto dove dovete indirizzare la vostra volée?

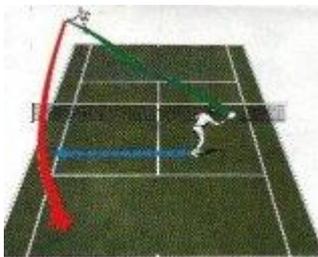
La cosa migliore è quella di indirizzarla in lungolinea finché non sarete in grado di eseguire la volée vincente (v.disegno). Questa soluzione vi consente di occupare in campo la posizione migliore per coprire la risposta dell'avversario. Se decidete, infatti, di incrociare la volée, dovete cercare di eseguire un colpo vincente o per lo meno che metta in grossa difficoltà il vostro avversario, altrimenti non sarete in grado di intercettare la successiva risposta.



Come regola generale, chi vuole eseguire una volée deve posizionarsi nello stesso lato del campo in cui si trova la palla.

La vostra prima preoccupazione deve essere quella di coprire il passante in lungolinea dell'avversario, perché questo colpo vi dà minor tempo per reagire. Un passante incrociato, invece, deve fare un tragitto più lungo per superarvi, per cui avete più tempo per reagire. Se non coprite il lungolinea rischiate di trovarvi con la palla addosso prima di potervi muovere.

Se eseguite una volée in lungolinea, siete già nella posizione migliore per coprire la rete. Vi trovate sullo stesso lato della palla e potete riuscire a tagliare l'angolo della traiettoria del passante dell'avversario con un solo passo verso il centro (v.disegno). Avete perfino il tempo di avvicinarvi alla rete, aumentando le vostre possibilità di intercettare il passante incrociato.



Se eseguite una volée incrociata dovete comunque muovervi velocemente nel campo per coprire la linea laterale opposta. Inoltre, più angolate la volée, tanto più dovrete correre per coprire il passante in lungolinea dell'avversario (v.disegno). Se spingete l'avversario fuori del campo, potrebbe risultare difficile muovervi con sufficiente velocità per poter intercettare la sua risposta.

Se invece giocate rischiando il meno possibile eseguendo il colpo d'approccio in lungolinea e non siete in grado di eseguire una volée vincente, è consigliabile mandare la volée di nuovo in lungolinea, specialmente se dovete giocare una palla bassa e con un'angolazione difficile. Quando questo accade, indirizzate la palla profonda verso il vostro avversario in modo da trovarvi nella posizione migliore per il colpo successivo. In questo modo costringete il vostro avversario a tentare il colpo più difficile per superarvi, mentre voi sarete nella posizione migliore per intercettarlo.

*di Allen Fox e Norman Zeitchick*

## TENETELO STRETTO. AFFERRATEVI IL POLSO PER METTERE A SEGNO UNA SOLIDA VOLÉE DI DIRITTO.

Molti giocatori effettuano un movimento troppo ampio sulle volée di diritto. Così ci sarà un alto rischio di errori gratuiti perché quando ci si trova a rete non c'è abbastanza tempo per effettuare un movimento completo. Bisogna invece semplicemente colpire la palla davanti al corpo e spingersi in avanti.

Uno dei modi più semplici per correggere questa tendenza è afferrare il polso con la mano sinistra (per i giocatori destri) mentre ci si allena sulle volée. In questo modo eviterete di portare la racchetta troppo dietro al corpo e il colpo sarà più solido e controllato. Sarete

inoltre costretti a ruotare le spalle verso la palla in arrivo, ottenendo una maggiore potenza. Afferratevi il polso sulla volée di diritto per un miglior gioco di volo.

*di Rodney Miller*

### **PER MIGLIORARE LA COPERTURA A RETE...METTETEVI AL MURO.**

Quando siete a rete avete solo un secondo per reagire al colpo dell'avversario. Ecco perché è importante eseguire un movimento breve e compatto con un'apertura ridotta. Se aprite troppo rischiate di non avere il tempo per effettuare un buon colpo.

Un modo per imparare ad eseguire una volée compatta è praticarla dall'angolo di una stanza: i muri da entrambe le parti vi costringeranno a non portare indietro la racchetta. In questo modo, quando la racchetta colpirà il muro saprete che l'avete portata troppo indietro. Sarete inoltre costretti a fare un passo in avanti e quando tornerete in campo eseguirete un movimento non solo breve, ma anche veloce e preciso.

Praticate la volée da un angolo e diventerete un solido giocatore sotto rete.

*di Vincent Brown*

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