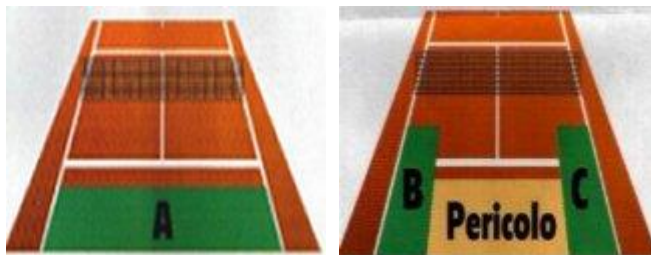


RICERCA DELLA PROFONDITA' NEL PALLEGGIO

Durante lo scambio, bisogna essere in grado di palleggiare in una zona posta due o tre metri prima della linea di fondocampo (A), evitando di giocare palle corte ed in mezzo al campo, in modo da spingere l'avversario lontano dal campo ed impedirgli di costruire un gioco aggressivo. Per avere controllo e potenza di colpi maggiori è consigliabile utilizzare delle rotazioni. Una volta allontanato l'avversario dalla linea di fondocampo, è bene aprirsi il campo con un colpo incrociato corto (B e C), facendolo correre e portandolo fuori posizione. Nel ricercare la profondità dei colpi, è infine importante colpire la palla alla giusta altezza, in una zona compresa all'incirca tra l'altezza delle ginocchia e quella delle spalle.



DIRITTO E SERVIZIO: UNA COMBINAZIONE VINCENTE

Nel tennis attuale per essere un giocatore vincente è importante possedere un buon servizio e un buon diritto. Osserviamo per esempio Mark Philippoussis, il simbolo della nuova generazione di campioni: il servizio e il diritto sono le sue armi vincenti. Ecco che riuscire a mettere assieme questi due colpi diventa il segreto per vincere sempre più match.

Parte destra del campo



Mettere a segno un buon servizio da questa parte del campo vi offrirà tre possibilità: un servizio esterno -colpito a tutto braccio o in slice (disegno a lato,1) - per spostare l'avversario fuori dal campo; un servizio sul corpo per metterlo subito in difficoltà; e un servizio forte nel mezzo sul rovescio dell'avversario per costringerlo ad allungarsi sulla palla. Se riuscite a mettere in pratica questi suggerimenti, il vostro avversario non potrà che cercare di rimettere la palla in gioco in mezzo al campo (2). A questo punto non dovrete far altro che mettervi sulla palla e mettere a segno un diritto ad uscire verso l'angolo di rovescio dell'avversario (3), prendendo immediatamente il controllo del punto.

Anche se approvo l'idea di sorprendere l'avversario in contropiede nel momento in cui sta rientrando in posizione con un diritto lungolinea.

Parte sinistra del campo



Da questa parte del campo un buon servizio verso l'angolo del rovescio (disegno a lato,1) dovrebbe garantirvi una risposta facilmente attaccabile. Un'altra versione di questo servizio è un colpo forte e largo effettuato da una posizione più vicina al corridoio. E' chiaro che se la risposta sarà lungolinea (2) avrete il campo aperto per mettere a segno un facile diritto incrociato (3). Se la risposta sarà invece incrociata dovrete muovervi verso sinistra e colpire il diritto verso l'angolo di rovescio o lungolinea. L'altra tattica consiste nell'effettuare il servizio in mezzo, obbligando l'avversario a rispondere con il diritto per poi fare un diritto ad uscire verso l'angolo di rovescio per coglierlo in contropiede.

di Tom Gullikson