

IL GIOCO DA FONDO CAMPO

Quando giochi da fondo la cosa più importante è capire le zone del campo da cui colpisci.

Fondamentalmente ci sono 3 zone:

Più di due metri dietro la linea di fondo

Sulla linea di fondo o vicino ad essa

Uno o due metri dentro la linea di fondo

1.- Quando giochi due metri dietro la linea stai in quella che potremmo denominare la zona di difesa, anche se molti giocatori specialisti sulla terra battuta la considerano zona di equilibrio. Da questa zona dovrai giocare colpi profondi e liftati che passino circa 2 metri sulla rete in modo che siano profondi e non favoriscano un attacco dell'avversario.

Se devi colpirla da questa posizione e sei in uno dei due angoli del campo la migliore opzione è giocare incrociato con colpi liftati e profondi o almeno al centro, perchè così avrai più tempo per recuperare la tua posizione nel campo. Se però il tuo colpo sarà corto oppure potente e basso sulla rete lascerai il campo aperto per un attacco lungolinea del tuo avversario.

La stessa cosa si applica se colpisci lungolinea, con il problema che questo colpo è più rischioso perchè il campo è più corto di quando giochi incrociato e se la tua palla è corta o molto bassa l'attacco del tuo avversario sarà un colpo incrociato che si allontanerà molto da te.

2.- Quando giochi sulla linea o vicino ad essa stai nella zona di equilibrio. Nel tennis moderno ci sono molti giocatori che eseguono da qui colpi vincenti. Anche se ti devi prendere un po' di rischio se hai mandato il giocatore avversario fuori dal campo devi cercare di mettergli pressione con un colpo potente per cercare di costringerlo a darti una palla corta per andare a concludere o addirittura per vincere direttamente il punto. Ricorda che se giochi un angolo creerai un angolo, per cui quando vai a farlo devi assicurarti che la tua palla sia profonda ed efficace per non dare vantaggi al tuo avversario.

La cosa importante quando si gioca da qui è aver ben chiaro in mente dove giocare i tuoi colpi. Se vai a vedere (con un video puoi farlo facilmente) il 70% dei colpi dei professionisti rimbalzano in un'area precisa del campo, che è localizzata approssimativamente a 2 metri dalla linea di fondo e a 1 metro da quella laterale. Imparando a giocare lì avrai la certezza che se anche sbagli di un metro la precisione del tuo colpo la tua palla rimbalzerà comunque in campo.

Da questa zona devi tentare di muovere l'avversario e prendere l'iniziativa il più in fretta possibile.

3.- Quando giochi un metro o più dentro il campo significa che hai preso l'iniziativa del gioco e stai in una posizione dalla quale devi mettere pressione sull'avversario per: ottenere una palla ancora più corta per andare a chiudere il punto, scendere a rete creando una situazione ancora più vantaggiosa o andare a mettere un colpo vincente se l'avversario è in una posizione molto svantaggiosa.

In questa posizione si possono prendere più rischi e mirare di più vicino alle righe se l'avversario ha una buona posizione in campo. Giocando da questa zona bisogna essere coraggiosi e non dubitare mai dei propri colpi.

CONCLUSIONE

Per poter applicare tutto quello di cui abbiamo parlato hai bisogno di sviluppare dei colpi da fondo solidi sia di dritto che di rovescio. Nel tennis moderno devi saper colpire bene da entrambi i lati, altrimenti stai offrendo un vantaggio troppo grande ai tuoi avversari e in più devi imparare a sapere in ogni riconoscere momento da quale zona del campo stai giocando.

Allena sia i tuoi colpi lungolinea che quelli incrociati di dritto come di rovescio e cerca di giocare sempre di più vicino alla riga di fondo per colpire la palla quando sta salendo in modo da dare meno tempo all'avversario per posizionarsi e otterrai una posizione di vantaggio per andare a chiudere il punto.

Il colpo che più ha cambiato il modo di giocare odierno è il rovescio lungolinea. Prima veniva utilizzato come passante o per muovere l'avversario mentre adesso si ottengono molti punti diretti o situazioni di grande vantaggio utilizzandolo nel palleggio da fondo.

Quando palleggi incrociato sia di dritto che di rovescio devi stare molto attento e saper leggere i colpi del tuo avversario, in modo che quando il suo colpo incrociato sarà un po' più corto tu possa vederlo subito e quando la palla esce dalla sua racchetta, tu ti muova un poco in avanti e dentro il campo per colpire la palla mentre sale e realizzare un colpo più aggressivo aumentando l'angolo in diagonale o sorprendendo con il lungolinea. In questo caso, se vedrai che il tuo avversario arriverà molto in difficoltà sulla palla potrai prendere la decisione di scendere a rete per concludere con colpo al volo.