

La schiacciata nel tennis

Autor(en): **Meier, Marcel**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin**

Band (Jahr): **34 (1977)**

Heft 2

PDF erstellt am: **06.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1000669>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



La schiacciata nel tennis

Marcel Meier

Come il servizio, la schiacciata (smash) appartiene ai colpi eseguiti sopra la testa. Questo spettacolare colpo è la risposta al pallonetto (lob) dell'avversario. Il giocatore che si trova presso la linea di fondo utilizza il pallonetto quando il giocatore che attacca compare improvvisamente alla rete e non vuole o non può (per ragioni tecniche o tattiche) reagire con un «passing-shot».



Siccome non è facile giocare un pallonetto perfetto, il giocatore alla rete dispone allora di un'arma temibile: la schiacciata.

Se la traiettoria del pallonetto è bassa e corta, il giocatore alla rete può immediatamente colpire la pallina. Se il pallonetto è troppo alto ha il tempo di spostarsi sotto la pallina. Se il giocatore sulla linea di fondo manda il pallonetto «nelle nuvole» lo «schiacciatore» lascerà cadere la pallina al suolo e la colpirà solo dopo il rimbalzo.

Indietreggiando rapidamente con passi incrociati, il giocatore alla rete può anche prendere pallonetti, relativamente ben piazzati e di buona lunghezza, saltando. Questo colpo vien chiamato: schiacciata in sospensione.

La schiacciata richiede forza nelle gambe (schiacciata in sospensione), nel tronco (che deve tendersi come un arco), nella fascia scapolare e soprattutto nell'avambraccio e nel polso; questo colpo esige inoltre un buon senso della distanza, dell'appostamento, un timing (coordinazione del movimento nel tempo) perfetto e, beninteso, una grande destrezza.

Lew Hoad, campione di Wimbledon 1956/57, ha scritto sulla schiacciata:

«Chi riesce, dal centro del suo terreno, saltare e schiacciare un pallonetto dell'avversario fa la figura di campione, e anche lui stesso ne ha l'impressione. Una schiacciata ben colpita dà più piacere di qualsiasi altro colpo. Inoltre, l'avversario perde rapidamente fiducia quando il giocatore alla rete trasforma regolarmente i suoi pallonetti in punti.

Chi non padroneggia la schiacciata, ovvero che ha paura di tutte le palline alte, non andrà sicuramente lontano nel tennis!»

La presa

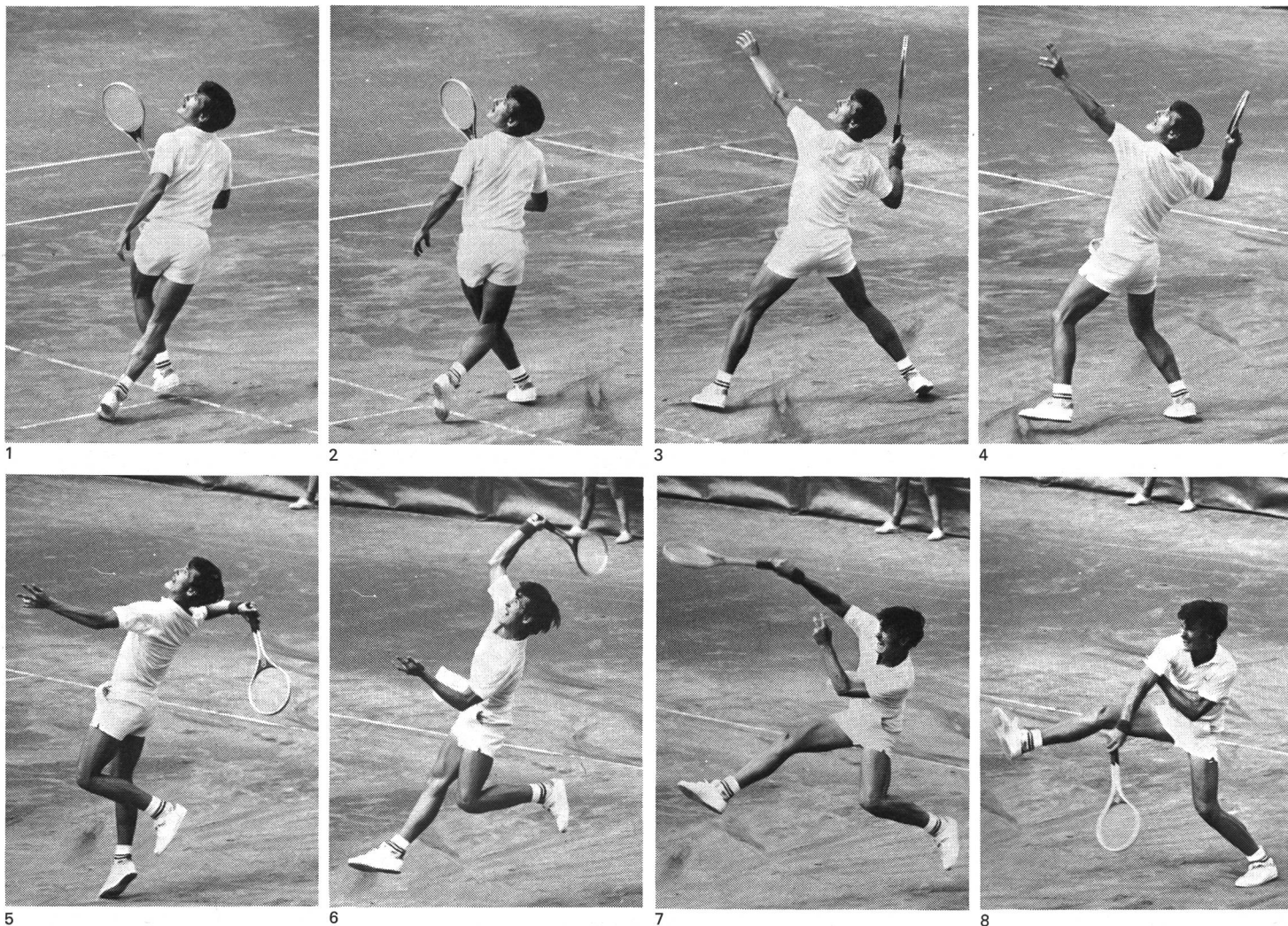
Per la schiacciata si utilizza normalmente una presa che permetta d'impegnare correttamente il polso. Ciò è possibile soltanto con la presa di rovescio-continentale.

Più la pallina si trova dietro l'asse del corpo (colpo in posizione d'indietreggiamento), più il giocatore è obbligato a utilizzare la presa di rovescio.

Per i pallonetti colpiti più o meno da fermo, si userà di preferenza la presa continentale (tra la presa colpo diritto e rovescio).

Se i pallonetti dell'avversario sono troppo corti occorre giocare la pallina con la presa colpo diritto.

Di conseguenza, e le esecuzioni ben lo mostrano, il giocatore deve pure modificare la sua presa per la schiacciata secondo le situazioni. Chi per esempio cerca di colpire un pallonetto troppo corto e lontano dal corpo con la presa di rovescio è sicuro di spedire la pallina nella rete.



Il movimento

Appena il giocatore ha riconosciuto il pallonetto, deve misurare esattamente la traiettoria e correre sotto la pallina. Dato che normalmente si trova alla rete, deve indietreggiare o saltare con passi incrociati (foto 1 e 2). In pari tempo deve preparare il suo colpo: il corpo è girato lateralmente (1), il peso spostato sulla gamba arretrata e la parte superiore del corpo tirata indietro. Il braccio destro mira la pallina (3) mentre la racchetta ha un breve movimento di slancio (2 e 3).

Il giocatore lascia cadere la racchetta che descrive una curva dietro la testa (come per il servizio). L'asse delle spalle resta inclinato: spalla sinistra alta, spalla destra bassa (4). Con il restringimento della curva si produce un'accelerazione del movi-

mento. La tensione della muscolatura del tronco viene liberata mentre si produce lo sforzo del grande pettorale. La spalla destra è proiettata in avanti: la spalla destra sale, la sinistra scende. Con la sincronizzazione di questi due movimenti, la racchetta raggiunge un'elevata velocità (5 e 6).

La pallina dovrebbe essere colpita con il braccio teso a circa 20–30 cm davanti alla testa sopra l'occhio destro.

Siccome sulla sequenza d'immagini il pallonetto ha una buona lunghezza, Sandy Mayer è obbligato a colpire la pallina saltando. L'immagine 5 mostra come salti sulla gamba arretrata e impedisca di cadere indietro con una «sforbiciata» (6 a 8).

Si vede ugualmente bene l'impegno del polso prima e dopo l'impatto (6 e 7). Dopo il colpo la racchetta continua il suo movimento in avanti in

basso, il braccio sinistro è condotto flesso verso lo stomaco per impedire una sovrarrotazione del corpo.

Dopo l'impatto, i giocatori di classe fissano il corpo come fosse un coltello piantato in un asse.

Da osservare in modo particolare:

- stessa presa del servizio
- girare immediatamente il corpo
- ben correre sotto la pallina
- peso del corpo sulla gamba arretrata
- mirare la pallina (spalla sinistra alta, destra bassa)
- breve slancio di preparazione
- impegnare la spalla e il polso
- sforbiciata con le gambe durante il salto
- più si è vicini alla rete, meno bisogna tagliare la pallina

Progressione metodologica

Presca

Presca di rovescio fino a continentale. Importante: si deve poter impegnare il polso.

Assuefazione

Esercizio d'assuefazione: lanciare la pallina a una buona altezza. Alzare il braccio destro lasciando cadere la racchetta, frustare leggermente la pallina (usare la presca corta).

Correre in posizione

L'allievo si trova alla rete. Il maestro gli gioca un pallonetto facile. L'allievo deve correre sotto la pallina e afferrarla con la mano sinistra, braccio teso.

Il maestro deve osservare: girare il corpo immediatamente, spostare il peso del corpo sulla gamba arretrata. Sguardo sulla pallina, braccio sinistro in alto, ben correre o saltellare sotto la pallina. Stesso esercizio. L'allievo prende una seconda pallina nella mano destra. Appena afferrata la pallina, lancia la seconda in direzione del maestro e passa la pallina testé ricevuta dalla mano sinistra alla mano destra (svolgimento del movimento identico alla schiacciata ma senza racchetta).



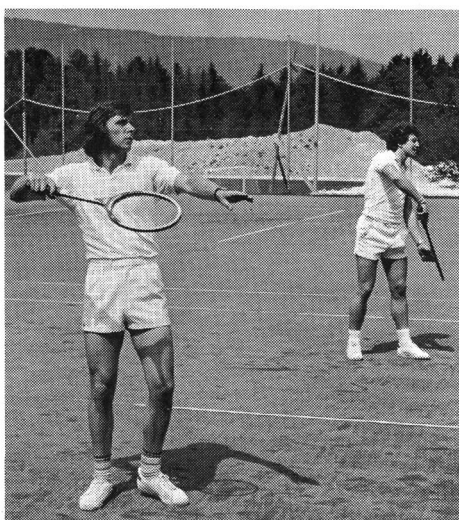
Gara di destrezza: lanciare una pallina con la mano sinistra come per il servizio. Chi riesce a colpirla con una seconda pallina lanciata con la mano destra?

Piccola schiacciata

L'allievo è vicino alla rete. Il compagno gli gioca dei pallonetti a mezz'altezza (poco sopra la testa). L'allievo si tiene lateralmente, solleva il braccio

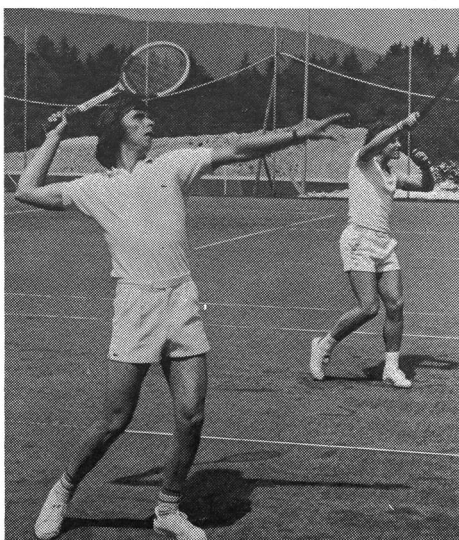
destro flesso, racchetta sospesa. Colpo di frusta e colpire.

Il maestro deve osservare: per questo esercizio si può tenere la racchetta più corta. L'impegno del polso è importante. La pallina dev'essere colpita obliquamente verso il basso affinché rimbalzi sopra il compagno.



Grande schiacciata

Il maestro gioca dei pallonetti facili. L'allievo corre sotto la pallina, prepara in modo ritmato un movimento raccorciato (racchetta alzata direttamente) e colpisce la pallina dolcemente (senza forza). Identico esercizio ma con una preparazione «piccolo tetto»: preparazione, giro, colpo.

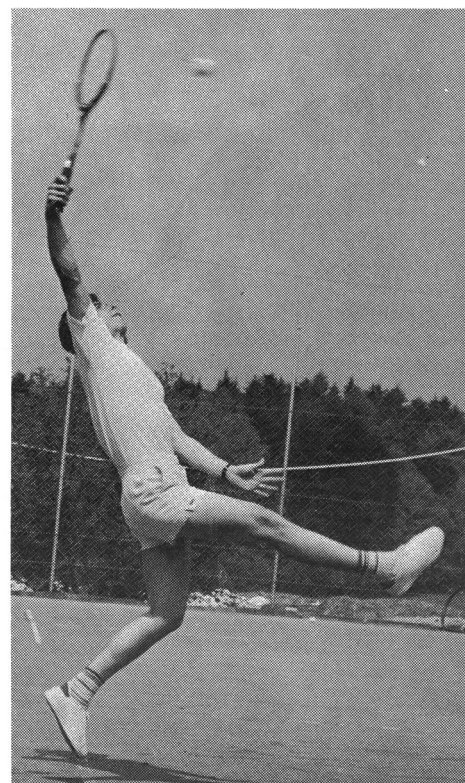


Medesimo esercizio ma con preparazione abbreviata, lasciar cadere leggermente la punta della racchetta. Tirare indietro la spalla destra, giro, colpo (movimento Nastase).

Schiacciata in sospensione

Indietreggiare saltellando o correre a passi incrociati, stacco sulla gamba destra, sforbiciata. Il maestro deve osservare: questo esercizio può essere eseguito «a secco» con un movimento simulato o con un lancio di pallina.

Il compagno gioca lunghi pallonetti che obbligano l'allievo a indietreggiare e a saltare.



Informazione tattiche

La necessità di colpire le palline in volata il più vicino possibile alla rete implica il pericolo di dover incassare un pallonetto dell'avversario. Come evitare questo pericolo? Ecco due esempi:

- nel corso del «Big Game» (con questo intendiamo la salita immediata alla rete dopo il servizio), l'attaccante non deve precipitarsi d'un fiato alla rete. Se il pallonetto ha una buona lunghezza e una buona altezza, esso rappresenta una pallina di contropiede che l'attaccante non può raggiungere. La salita alla



L'australiano Tony Roche mostra un esemplare impegno del polso

rete dev'essere interrotta dopo due o tre passi, cioè il giocatore deve frenare la sua corsa e assumere una posizione intermedia sciolta. Questa fase vien definita «posizione di piattaforma girevole» o perno.

Siccome generalmente si assume una posizione di perno leggermente davanti alla linea di servizio, per il ricevente è praticamente impossibile superare l'avversario con un pallonetto.

- con delle volate ben piazzate e bene appoggiate, è possibile impedire all'avversario di giocare dei pallonetti efficaci o, almeno, questo permette di renderli più ardui da eseguire. Chi è disturbato da palline, che deve andare a cercare negli angoli o che riceve fra i piedi, è spesso incapace di piazzare ancora un pallonetto pericoloso.

La schiacciata non sempre richiede un impegno fisico violento; spesso si può riuscire in un punto vincente con poca forza ma piazzando bene le proprie palline (palline incrociate).

I giocatori che schiacciano continuamente con forza non possono e non devono prendere rischi per quanto concerne l'angolo. Di conseguenza i loro colpi sono diretti, nella maggior parte dei casi, nel senso della lunghezza. L'avversario sperimentato si sposterà immediatamente indietro

verso il fondo e risponderà alle schiacciate con dei pallonetti. Le statistiche mostrano che il giocatore alla rete manca quasi sempre la terza schiacciata. Calcolo delle probabilità?

Le schiacciate violente spesso non sono quindi efficaci e alla lunga non «pagano».

Conclusione:

- meno è spesso più
- le palline incrociate, giocate con poca forza ma ben piazzate, danno migliori risultati e sono più economiche
- le palline schiacciate in contropiede o nelle gambe possono solo rarissimamente essere ben ritornate dall'avversario.

Il giocatore che si trova molto vicino alla rete e che schiaccia una pallina nel senso della lunghezza deve colpire la pallina verso il suolo affinché rimbalzi sopra il giocatore che si trova sulla linea di fondo. Per i pallonetti d'attacco rapidi, la cui traiettoria è assai bassa, occorre alzare la racchetta per la via più breve.

Quanto ai pallonetti che scendono verticalmente, il giocatore dovrebbe lasciarli rimbalzare una volta al suolo.

Ci sono molti giocatori che tendono a schiacciare la pallina sempre sulla destra. Ma appena s'ac-

corgono che l'avversario reagisce spostandosi sempre più nella buona direzione, dovrebbero modificare il loro gioco e piazzare le schiacciate sulla sinistra. In questo caso il movimento è simile al servizio tagliato con una fase di preparazione più breve. L'avversario deve allora precipitarsi verso l'angolo destro dove generalmente però non riesce più a raggiungere la pallina.

Quando la situazione lo permette, il giocatore intelligente piazza i suoi pallonetti sul rovescio di colui che si trova alla rete. A quest'ultimo rimangono due possibilità:

1. Con passi incrociati laterali cerca tuttavia di correre sotto la pallina. Spesso riesce a colpire la pallina con una schiacciata twistata. Come per il servizio twistato, deve arcuare il corpo fortemente indietro.
2. Se la pallina è troppo sulla sinistra, non gli rimane che la schiacciata in rovescio.

Schiacciata in rovescio

Björn Borg mostra qui sotto un «Backhand-Smash» perfetto. Schiena rivolta alla rete, colpisce la pallina impegnando il polso. La schiacciata in rovescio richiede destrezza, un buon occhio, forza nel polso e nel braccio.



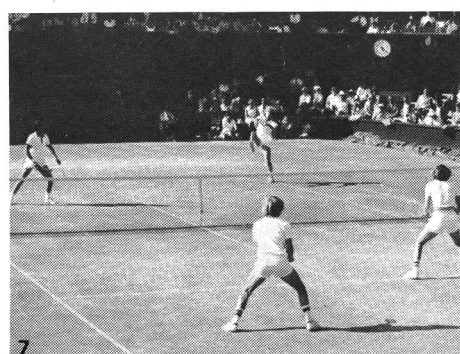
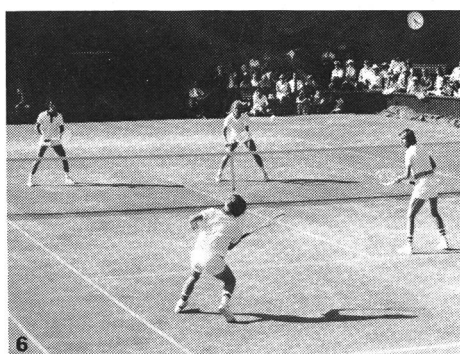
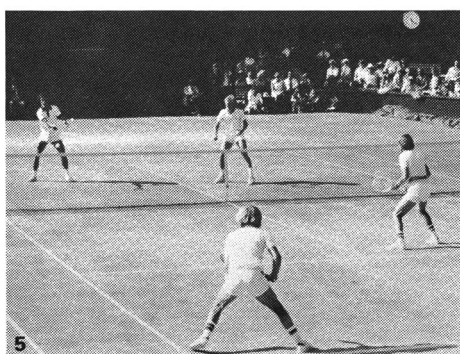
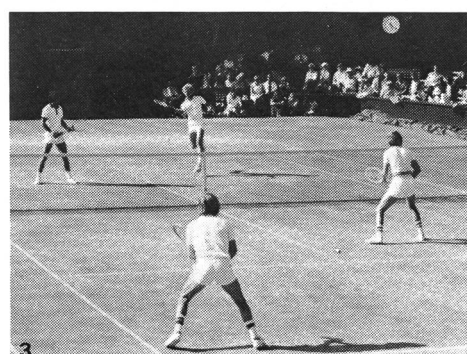
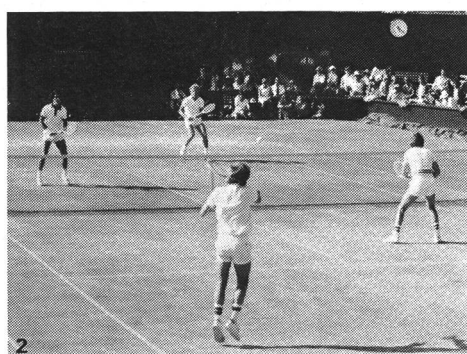
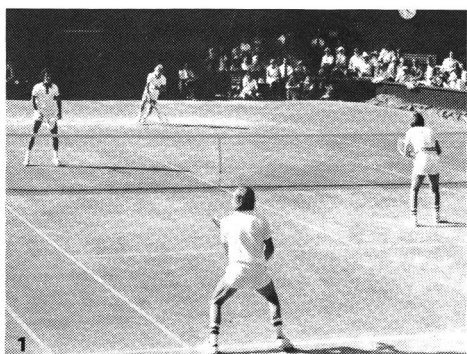
Importante:

- girarsi bene (schiena quasi girata contro la rete)
- prendere la racchetta con il braccio flesso davanti al petto
- colpo di frusta indietro (il polso è aperto)
- colpire la pallina il più in alto possibile
- la racchetta continua il suo movimento in avanti in basso in direzione della rete
- girare nuovamente il corpo verso la rete
- riprendere la posizione d'attesa

Tattica nel doppio

La fotosequenza mostra un estratto della semifinale del doppio maschile di Wimbledon disputata dai tedeschi occidentali Fassbender/Pohmann (di schiena) e gli americani Gerulaitis/Mayer.

I giovani statunitensi hanno vinto con questi risultati parziali: 8 - 9, 3 - 6, 6 - 3, 6 - 3, 6 - 3. Dovevano poi affermarsi anche nelle finale cogliendo la loro prima vittoria a Wimbledon.



Fotografia 1

Le due squadre in classica posizione di doppio. Fassbender (a sinistra) si trova più vicino alla rete che d'abitudine. Gerulaitis serve contro Pohmann. Per il servizio s'è avvicinato alla linea laterale. Da questa posizione il servitore può piazzare un servizio che obbliga l'avversario a uscire dal campo. Pohmann attende quindi la pallina vicino alla linea laterale.

Fotografia 2

In modo sorprendente l'americano ha piazzato il suo servizio al centro. Pohmann non può che ritornare una pallina incrociata. Gerulaitis scivola nella prima posizione di perno. I due giocatori alla rete seguono il duello in posizione divaricata sciolta.

Fotografia 3

Gerulaitis ritorna la volata a Pohmann e s'avvicina alla rete mentre Pohmann resta sulla difensiva vicino alla linea di fondo.

Fotografia 4

I due americani si trovano in buona posizione alla rete e coprono il loro posto in modo ottimale. Le possibilità di Pohmann sono dunque molto ristrette. In questa situazione cerca di passare a Mayer.

Fotografia 5

L'americano può raggiungere senza difficoltà la pallina poco precisa. Siccome Pohmann rimane sulla linea di fondo (pronto a scattare), Mayer rischia una volata breve.

Fotografia 6

La pallina è troppo lunga. Pohmann accorre e rendendosi conto della situazione alza la pallina sopra Gerulaitis, salito molto vicino alla rete.

Fotografia 7

L'americano ha due possibilità: 1. Schiacciare la pallina a sinistra (visto dalla posizione dell'osservatore) a maggior ragione dato che Pohmann si trova sempre assai lontano; 2. Passare a Fassbender che non copre bene il corridoio. L'americano decide per la seconda possibilità e grazie a una schiacciata in sospensione, impeccabile, marca il punto vincente.

È possibile che la decisione sia stata influenzata dal fatto che Fassbender si trovava vicino alla rete e soprattutto non era nel ritmo del gioco. Chi non tocca palla durante un certo periodo di tempo fa spesso fatica a rispondere a palline che arrivano all'improvviso.

Allenamento della schiacciata



Importante

La schiacciata esige molta destrezza e un buon Timing. Deve dunque essere allenata di conseguenza in condizioni esterne diverse. In allenamento come in competizione bisogna schiacciare solo dopo essersi ben riscaldati. Chi ha difficoltà con la colonna vertebrale dovrebbe rinunciare alle schiacciate violente con movimenti bruschi del tronco e cercare di marcar punti piazzando le sue palline.

Forme d'esercizio e d'allenamento

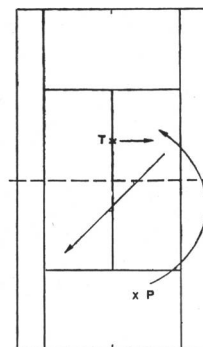
Spiegazione dei segni: xT=allievo(i), xP=partner, ----=percorso del giocatore, 1=seguito dei colpi.

1. P vicino alla linea di fondo, T in posizione alla rete. Con la mano P lancia le palline a mezza altezza, T risponde con una piccola schiacciata (presa corta). Importante in questo esercizio l'impegno del polso.
2. Idem. P cerca di riprendere le palline colpite dolcemente e rinviarle in pallonetto.
3. Idem. P cerca di rinviare palline incrociate (obiettivi davanti alla linea laterale).
4. P gioca dei pallonetti lungo la linea laterale dalla parte del suo rovescio affinché P sia obbligato a spostarsi sulla destra e giocare le palline in schiacciata tagliata.
5. Idem. P gioca le palline sul rovescio di T che deve cercare di spostarsi lateralmente sulla sinistra e colpire le palline in schiacciata twistata (disegno 1).
6. Idem. T risponde con una schiacciata in rovescio.

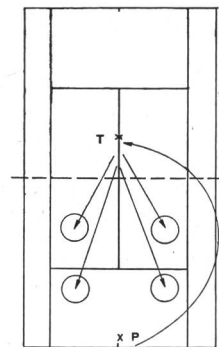
Questi esercizi sono dapprima eseguiti con la piccola schiacciata. L'allievo impara così a tirare la racchetta indietro compiendo il cammino più breve e a impegnare il polso.

In una seconda fase gli esercizi possono anche essere eseguiti con la presa normale poi con la grande schiacciata.

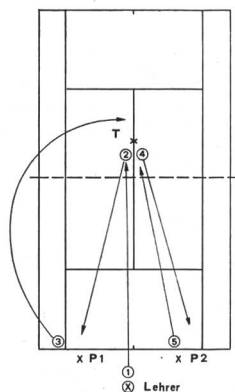
7. Sulla parte del campo di P si posano 2 o 4 cerchi di ginnastica come obiettivi. T deve cercare di schiacciare le palline nei cerchi (disegno 2).
8. P1 e P2 giocano palline diverse (piatte e alte), T ritorna in volata o schiaccia. Quando una pallina esce dal gioco, il maestro la sostituisce (disegno 3).
9. P1 e P2 lanciano dei pallonetti con la mano. T schiaccia, corre alla rete e la tocca con la racchetta poi riparte indietro per rinviare il prossimo pallonetto. Per questo allenamento («Smash-Grill») cominciare lentamente poi aumentare il ritmo.
10. Big Game: T serve, sale, P gioca un pallonetto, T schiaccia dalla prima posizione di perno.
11. Idem. P gioca il primo ritorno piatto, T gioca una volata. P gioca la seconda pallina in pallonetto, T deve cercare di schiacciare la pallina dalla seconda posizione di perno (disegno 4).
12. I due giocatori (P e T) si trovano in posizione alla rete e giocano delle volate precise e sicure. Ogni tanto cercano di giocare un pallonetto. Il pallonetto è schiacciato dolcemente e le volate continuano.
13. Esercizio a tre: i tre giocatori si trovano tutti alla rete. P1 e P2 giocano alcune volate incrociate. P1 cerca di giocare un pallonetto in volata sopra T. Quest'ultimo schiaccia diagonalmente a sinistra (disegno 5).
14. Come esercizio 12 ma a quattro.



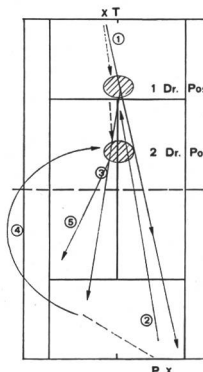
Disegno 1



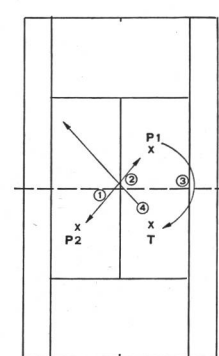
Disegno 2



Disegno 3
(Lehrer=maestro)



Disegno 4
(Dr. Pos.=perno)



Disegno 5

Osservazione

In primavera molti giocatori fanno fatica a valutare correttamente la traiettoria dei pallonetti, soprattutto quando s'allenano per la prima volta all'aperto e quando il cielo è coperto di nuvole bianche. Per adattarsi rapidamente alla situazione, l'allievo lascia rimbalzare al suolo i pallonetti alti giocati dal compagno.