



TECNICA

LA PRIMA VOLÉE Spesso, nel gioco di volo si resta colpiti dalle volée conclusive, quelle che determinano la conquista (o la perdita) del punto. Tuttavia, quella più importante resta la prima volée, perché determina tutto ciò che accade successivamente. Nella storia, il miglior interprete resta Stefan Edberg (soprattutto dal lato del rovescio), mentre attualmente non sono tanti i giocatori (fra questi Gilles Muller, nella pagina a fianco) capaci di giocare una prima volée che renda più semplice finire lo scambio. Questo perché le qualità difensive degli avversari sono sempre più performanti. E anche a livello di club (forse ancora di più), la prima volée decide chi vincerà lo scontro volée-passanti. Nell'esercizio qui sotto, come allenarla per renderla più efficace.

THE DRILL

La prima volée deve avere alcune caratteristiche fondamentali per essere efficace, cioè impedire che l'avversario possa colpire un passante comodo e infilarci: fra tutte, la più importante resta la profondità, che toglie tempo e spazio e obbliga ad una lunga rincorsa che generalmente si traduce in un passing più facile da controllare. È necessario che sia anche abbastanza rapida, altrimenti si offre troppo tempo all'avversario per arrivare sulla palla e scegliere la soluzione più adeguata. Se invece sarà costretto a colpire in corsa le opzioni si riducono (per esempio, giocare un lob in top spin in piena corsa è particolarmente difficile). Se poi si riesce anche a giocare la prima volée con un leggero taglio sotto che aiuta a tenere il rimbalzo basso, allora si è giocato una prima volée... alla Stefan Edberg. La prima volée generalmente va giocata nel lato opposto all'attacco, quindi bisogna spostarsi per coprire l'angolo più corto, cioè il lungolinea. A quel punto, la volée successiva dovrebbe essere conclusiva (più si resta a rete e più diventa difficile essere efficaci) e va giocata sempre dal lato opposto alla prima, cercando però un angolo stretto, per rendere il tragitto all'avversario il più lungo possibile. Ricordate che sotto rete, la precisione conta come la velocità di palla.

ALLENATI COSÌ

Partite appena dentro la riga di metà campo, eseguite il blocco di gambe (split step) e giocate una prima volée sulla palla lanciata dal compagno in direzione incrociata. Da qui, giocatevi il punto, cercando di andare a coprire soprattutto il lungolinea.

