Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport. Inserto pratico
Herausgeber: Ufficio federale dello sport
Band: 11 (2009)
Heft: 55

Artikel: Tennis doppio
Autor: Bachmann, Simone / Meier, Marcel
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999081

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Tennis doppio

mobile
inserto pratico

55

UFSPO & ASEF

Giocare a quattro su un campo da tennis è garanzia di momenti indimenticabili e doppiamente intensi. Gli scambi sono rapidi e spesso brevi. Questo obbliga i protagonisti a comunicare fra di loro e ad incoraggiarsi a vicenda. Un vero gioco di squadra!

Autori: Simone Bachmann, Marcel Meier
Traduzione: Lorenza Leonardi Sacino
Foto: Ueli Känzig, Keystone; disegni: Marcel Meier; layout: Monique Marzo

L'immagine di Stanislas Wawrinka sdraiato sul campo con le mani di Roger Federer, inginocchiato accanto a lui, che cerca di captare la sua aura hanno fatto il giro del mondo. È successo ai Giochi olimpici di Pechino 2008, qualche secondo dopo che i due svizzeri avevano vinto la finale del torneo di doppio maschile. Una scena indimenticabile che è diventata il biglietto da visita di questa variante del tennis, a volte ancora poco conosciuta, che aspira solo ad una cosa: una maggior celebrità.

Modulabile a piacere

Nel doppio, i tempi si accorciano. Il servizio, le risposte e le volée sono i colpi più frequenti e richiedono delle capacità specifiche: rapidità di decisione, di spostamento e di esecuzione, lettura delle traiettorie e percezione dello spazio. L'area di gioco è sicuramente più grande ma lo spazio da coprire da ogni giocatore al contrario è più piccolo. La comunicazione con il proprio partner deve essere permanente quando il punto è aperto ma anche durante la pausa.

Come per il singolo, anche nel gioco a coppie non vi sono restrizioni legate all'età o al livello dei partecipanti. Adattare le dimensioni del campo, la racchetta e le palline sono interventi semplici che offrono piacere e divertimento ad ognuno. Questa flessibilità permette un'introduzione al gioco su ogni tipo di superficie, anche in palestra. Per iniziare è sufficiente infatti tendere una corda sulla larghezza e tracciare delle linee per terra con del nastro adesivo.

Vittoria in sette punti

Questo inserto pratico comprende sette capitoli. Nel primo sono presentate in modo globale le diverse componenti specifiche alla pratica del doppio, descritte in modo più approfondito dalla pagina 4 alla pagina 11. In materia di condizione fisica, la velocità è il fattore principale e gode di un'attenzione particolare. In termini di capacità di coordinazione, la buona qualità dei colpi da fondo campo (servizio e risposta) e a rete (volée e schiacciata) dipende dalla reazione e dall'orientamento. Anche il potenziale emotivo e gli aspetti tattico-mentali non devono essere sottovalutati: non serve a nulla infatti disporre delle competenze tecniche richieste se la testa non riesce a gestire fattori come la concentrazione, il coraggio e i principi di base per la conquista di un punto (difesa, costruzione, attacco). Per concludere, le ultime quattro pagine dell'inserto sono focalizzate sulla collaborazione fra i due partner e presentano degli esercizi molto stimolanti da eseguire su campi piccoli e grandi. ■

L'inserto pratico è un fascicolo allegato a «mobile», la rivista di educazione fisica e sport.
I lettori possono richiedere altri esemplari:
- Fr. 5.–/€ 3.50 (per esemplare)

Le ordinazioni sono da inoltrare a:
Ufficio federale dello sport UFSPO
CH-2532 Macolin
fax +41 (0)32 327 64 78
mobile@baspo.admin.ch
www.mobile-sport.ch

Insegna presto ai bambini e ai giovani a giocare in doppio e allena spesso questo lavoro di gruppo!

Molto più di due singoli

Giocare in doppio in uno spazio condiviso si presta sia per le lezioni che per allenamenti cui parteci-pano persone di ogni età e livello. Un buon doppio è un gioco stimolante basato sull'intensità e sulla rapidità di reazione.

La sfida due contro due ha le sue particolarità dal punto di vista della coordinazione, della tecnica, della tattica, della condizione e della psiche. Nei tornei a squadre, è il doppio spesso che decide chi sarà il vincitore. Rovesci, risposte al servizio e volée sono i colpi usati con maggior frequenza.

Per giocare in doppio è necessaria una buona percezione per individuare dove intende giocare l'avversario, quale colpo userà oppure per sapere dove si trova il proprio partner. Inoltre occorrono delle reazioni rapide e una buona capacità a prendere velocemente delle decisioni.

Il tennis doppio è anche basato sul lavoro di coppia, ciò significa che non bisogna riuscire ad accettare soltanto i propri errori, ma anche quelli commessi dal compagno di avventura. L'ambizione individuale va subordinata al lavoro di gruppo. Entrambi i giocatori devono conoscere bene il gioco dell'altro e cercare continuamente di completarsi nel miglior modo possibile nonché di incoraggiarsi vicendevolmente. ■

Dieci consigli

- Giocare come una squadra
- Riuscire il primo servizio
- Adattare continuamente la posizione alle situazioni di gioco
- Isolare l'avversario più forte
- Giocare passando per il centro
- Andare a rete insieme
- Saper individuare i «buchi» e giocare in quel punto
- Effettuare dei colpi angolati
- Sfruttare le pause per comunicare
- Giocare anche in qualità di «non giocatore»

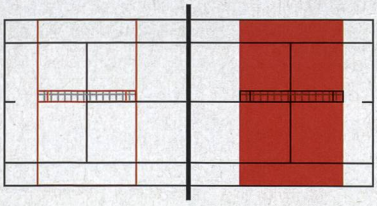
Quattro elementi per un doppio

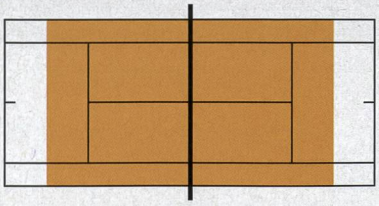
Essere un buon giocatore di singolo non significa sistematicamente destreggiarsi altrettanto bene nel doppio. Il gioco a due esige competenze supplementari, in particolar modo delle specifiche capacità tecniche, tattiche e soprattutto legate alla comunicazione.

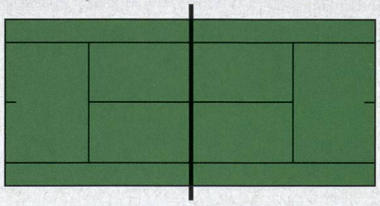
	physis	psiche
energia	**Riserve condizionali** • Velocità per brevi sprint e movimenti rapidi delle braccia per colpire la palla • Rapidità di reazione per staccare girando e per il gioco a rete • Forza nelle braccia e nelle spalle e muscoli posturali ben sviluppati • Nessun deficit grave dal profilo della resistenza e della mobilità	**Riserve emozionali** • Lavoro di gruppo • Saper gestire le emozioni, soprattutto di fronte agli sbalzi emotivi del partner • Motivazione • Concentrazione • Pensieri positivi, non «mandare a rotoli» le partite ancor prima di iniziarle • Coraggio di giocare a rete • Sano miscuglio di divertimento e aggressività
gestione	**Capacità coordinative** • Orientamento, per il gioco a quattro sul campo • Differenziazione, per riuscire sempre a sorprendere l'avversario • Restare in equilibrio per colpire le palle difficili • Reazione, per il gioco a rete • Ritmizzazione, per mantenere intatta la capacità di adattamento	**Capacità tattico-mentali** • Anticipazione • Percezione della pallina e delle situazioni di gioco • Capacità di discernimento in base ai principi di gioco «rosso – giallo – verde» • Lavoro di gruppo • Comunicazione per accordarsi (mosse e scambi)

Una variante per ogni età

A seconda dell'età e dello sviluppo raggiunto, si consiglia di giocare su campi adeguati e con la rete posta ad altezze adatte. I più piccoli giocano al primo livello, quello «rosso», ovvero sulla larghezza di una metà campo, su ognuna di queste possono essere allestiti da due a quattro piccoli campi. Nella seconda categoria, quella «arancione», la zona di gioco ricopre parte delle due metà campo, mentre per quanto riguarda il livello «verde», il terzo, le dimensioni del campo sono quelle normali. Con palline morbide, tiri adeguati all'età e regole semplificate i bambini imparano a giocare in modo adeguato, ciò che li spinge a progredire gradualmente.







Agilità di mani, rapidità di gambe

Per raggiungere una buona sintonia, si consiglia di allenarsi con degli esercizi di velocità specifici. Gli altri aspetti legati alle riserve condizionali possono essere sviluppati integrandoli nel gioco.

Maratona del polso

Come? Formare delle coppie. I due giocatori si dispongono uno di fronte all'altro e giocano insieme con delle volée. Il responsabile stabilisce quante palle vanno giocate (20, 30 o di più). A seconda del livello si eseguono diverse serie.

Varianti:
- colpi incrociati (cross);
- entrambi i giocatori sono molto vicini alla rete;
- entrambi i giocatori si trovano vicino alla linea del servizio;
- un giocatore si trova sulla linea di fondo, l'altro a rete;
- il responsabile passa le palline estraendole dal secchio.

In alto e in basso

Come? Un giocatore si trova sulla linea di fondo, il partner invece a rete. Il primo lancia alternativamente una pallina all'altezza dei piedi e poi una volée, in modo tale che il compagno a rete possa rispondere con una schiacciata al volo.

Varianti:
- allenamento a catena: il responsabile passa sempre una nuova pallina estraendola dal secchio;
- solo una volée e poi un lob;
- il lob viene piazzato in modo tale che il compagno possa colpirlo con un rovescio.

Glossario

Colpi incrociati/cross: palla giocata trasversalmente sul campo, esempio per destrorsi: da diritto a diritto.
Longline: palla giocata lungo le linee laterali.
Slice: nei colpi di base palla giocata con rotazione del rovescio.
Top-spin: nei colpi di base palla giocata con rotazione del diritto.
Servizio twist: colpo giocato con una rotazione del diritto.
Servizio slice: un colpo giocato con una rotazione verso l'esterno che infonde alla palla una torsione sul terreno.
Lob o pallonetto: palla giocata al di sopra della rete.
Schiacciata: risposta diretta ad un breve lob, colpo giocato nei pressi della rete al di sopra della testa dell'avversario.
Demi-volée: colpo giocato appena un istante dopo il rimbalzo della palla. Si gioca vicino alla rete quando non si riesce ad intervenire direttamente al volo.
Volée smorzata: volée molto corta con traiettoria molto inclinata, di regola vi si ricorre per segnare il punto.
Big Game: dopo il servizio, attacco diretto a rete.
Chip and Charge: una tattica di gioco che permette a chi risponde di bloccare brevemente un servizio dell'avversario (soprattutto un secondo servizio più debole) con un movimento di diritto (chip: risposta bloccata) e di correre a rete per segnare il punto con una volée (charge).
Tie-break: si tratta di una sorta di game-spareggio da giocare quando ci si trova in un set sul punteggio di sei game pari. Vince il tie break il giocatore che per primo riesce a totalizzare sette punti con almeno due punti di scarto sull'avversario.

Slowball
Come? Fare dei game con una pallina soffice.
Varianti:
- senza servizio né risposta, la pallina è introdotta nel gioco da un responsabile o da un giocatore;
- giocare dei game con una pallina «rossa», «arancione» o «verde»;
- ogni punto va giocato con un'altra pallina.

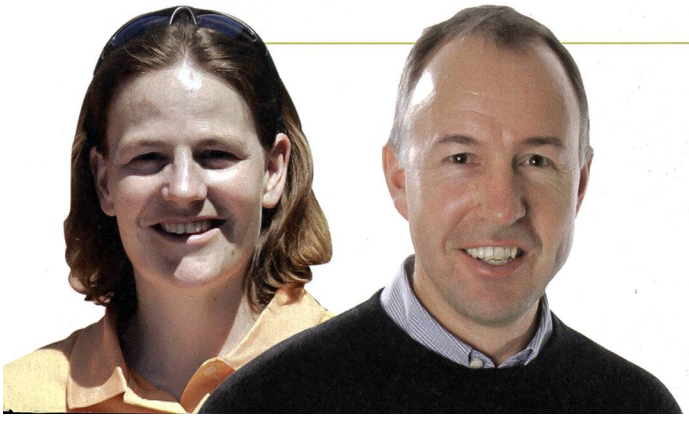
Gambe pesanti
Come? Si gioca in coppia (uno di fronte all'altro) sulla metà di una metà campo. Un giocatore ha il compito di passare la palla e di piazzarla in modo «estremo» con delle volée e dei colpi a semivolo. Il passaggio è condotto in modo tale da obbligare il partner a muoversi molto (destra, sinistra, in avanti e all'indietro).
Varianti:
- chi passa può prendere in ogni momento una nuova palla dal secchio;
- come allenamento a catena con quattro giocatori (il numero di palline può essere variato a seconda del livello di gioco);
- stesso esercizio ma integrare delle schiacciate e delle schiacciate al volo;
- stesso esercizio ma con colpi incrociati.

Sprint
Come? Due giocatori sono sulla linea di fondo e due si trovano a rete. Il responsabile introduce continuamente in gioco una nuova pallina. Non appena i giocatori a rete giocano una volée smorzata il punto è aperto e si continua a giocare fino a portare a termine il punto.
Variante:
- si gioca a punti seguendo le regole del «tie-break».

Sopra la testa
Come? Tutti e quattro i giocatori sono a rete e giocano insieme eseguendo delle volée. Il punto è aperto quando un giocatore gioca un lob al di sopra della testa della coppia avversaria.
Varianti:
- sul campo destinato al singolo;
- un punto ottenuto direttamente con un lob vale triplo.

Sorpresa
Come? Due giocatori si trovano sulla linea di fondo ed effettuano dei colpi incrociati. I loro due partner si trovano a rete. In situazioni favorevoli dal profilo della tattica i due giocatori che effettuano dei cross devono rinviare delle palle veloci longline ad uno dei giocatori a rete.
Varianti:
- il responsabile mette in gioco la pallina;
- giocare a punti;
- giocare longline e cross veloci (una situazione che si verifica raramente nel doppio).

Chip and Charge
Come? Un giocatore fa un servizio veloce e piazzato. Il giocatore che risponde si trova più avanti del normale, risponde al servizio alzandosi in volo e attacca (chip and charge). In seguito si gioca per segnare un punto.
Varianti:
- attaccare al secondo servizio;
- giocare il servizio dalla linea di battuta. Il giocatore che risponde piazza la sua risposta nel campo definito e attacca a seconda della situazione.



Ringraziamo i due autori per il loro prezioso contributo nella redazione di questo inserto pratico:

Simone Bachmann, ex responsabile della formazione a Swiss Tennis, è docente di educazione fisica nella scuola cantonale argoviese e insegna tennis a bambini e giovani al Tennisclub Lenzburg.
> *bachmann.simone@bluewin.ch*

Marcel Meier è capodisciplina G+S Tennis, docente alla SUFSM e dirige lo sport universitario alla Scuola universitaria professionale di Berna.
> *marcel.meier@baspo.admin.ch*

Una buona tecnica è pagante

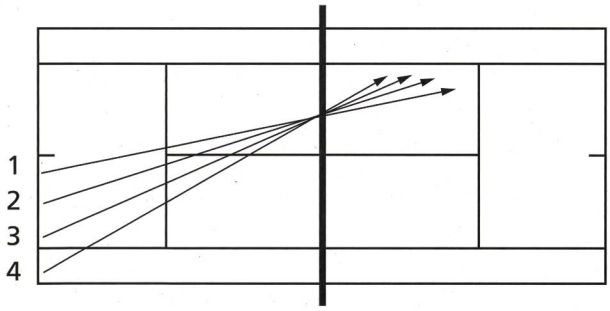
Effettuare dei movimenti corretti durante i servizi, i colpi di base e i colpi al di sopra della testa è molto importante anche nel doppio. Ai monitori spetta il compito di correggere gli errori e di completare il repertorio di colpi.

Tagliata verso l'esterno

Come? Ogni giocatore allena da solo il servizio slice. Per i destrorsi le palline devono girare da destra verso sinistra fuori dal campo. Occorre variare la posizione, da vicino al centro sino all'esterno.

Varianti:

- servire in zone predefinite;
- effettuare dei servizi slice a velocità diverse;
- giocare in direzione di una linea definita migliora la capacità di visualizzazione;
- come primo o secondo servizio;
- valutare l'effetto di ogni servizio su una scala da 1 a 5.



Slancio da urlo

Come? Ogni giocatore allena da solo i servizi twist. Da destra verso sinistra il twist va giocato al centro, da sinistra verso destra deve invece essere piazzato il più vicino possibile alla linea laterale.

Varianti:

- servire in zone predefinite;
- effettuare il servizio twist come primo o secondo servizio;
- valutare l'effetto su una scala da 1 a 5.

Cento percento

Come? Ogni giocatore allena da solo i servizi. Stabilire un numero di colpi validi e riuscire a portarne a termine il maggior numero. Questo esercizio non comporta solo la rimessa in gioco efficace della pallina, bensì ha anche lo scopo di stimolare il giocatore ad effettuare servizi «coraggiosi».

Varianti:

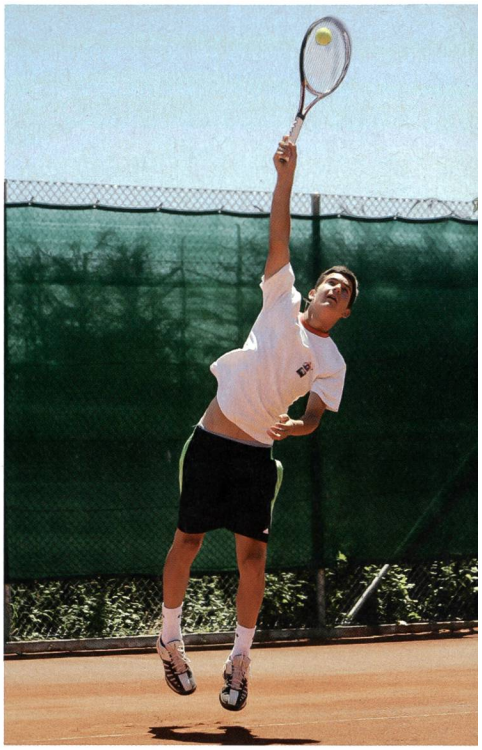
- chi su 10 tentativi ne riesce 10?
- prima di iniziare il giocatore dice quante palle buone giocherà (in questo modo si allena l'autovalutazione);
- servire in zone predefinite.

Gioco veloce

Come? Si gioca a punti. Chi serve mette in gioco la pallina in alto sopra la linea di battuta o un po' più dietro. Grazie a questo esercizio, chi risponde può migliorare la capacità di anticipazione e chi serve la chiusura a rete.

Colpi e situazioni importanti

- servizio, primo e secondo
- risposta sui piedi, colpi incrociati o magari come lob;
- volée;
- lob, schiacciata;
- correre in avanti, fare uno split-step (appoggio su entrambi i piedi) e giocare una volée o una schiacciata.



Il doppio serve anche a migliorare il gioco del singolo. Le capacità di reazione e di orientamento che si esercitano nella prima variante sono molto importanti anche per la seconda. Il servizio e la risposta nel doppio assumono un ruolo molto più centrale sia negli attacchi che nel gioco a rete, rispetto a quanto non avvenga nel singolo.

Risposta a sorpresa

Come? Eseguire un servizio e una risposta. Il responsabile spiega le varie possibilità di risposta e quando bisogna metterle in pratica. Si tratta dei colpi incrociati lunghi attraverso il centro, di quelli corti sui piedi, longline veloci e tesi o longline come lob. I giocatori esercitano queste varianti per riuscire a soprendere gli avversari.

Varianti:

- allenare dapprima le varie possibilità in un determinato periodo di tempo;
- ogni risposta deve essere logica e va adattata correttamente alla situazione.

Muro

Come? Eseguire dei colpi incrociati in coppia sulla metà del campo da doppio. Un giocatore si trova sulla linea di fondo e l'altro a rete.

Varianti:

- il responsabile mette in gioco la pallina che va colpita con la tattica giusta;
- a rete: colpi incrociati lunghi, attraverso il centro, cross corti o schiacciate, schiacciate al volo o di rovescio;
- sulla linea di fondo: colpi alti e veloci, sui piedi o come lob;
- esercitare i top spin;
- cambiare sempre la posizione per la volée, più vicini a rete ma riuscire a rispondere con la tattica giusta;
- giocare a punti, insieme o uno contro l'altro.

Quando... si deve...

Come? Giocare sempre soltanto tre colpi: servizio, risposta e un altro colpo. Discutere con i giocatori delle varie possibilità esistenti per far capire loro che non c'è mai un'unica soluzione. Questa importante combinazione di colpi va sempre effettuata ricorrendo alla tattica giusta.

Esempio:

quando il servizio è veloce si deve...

- rispondere con un colpo bloccato e incrociato sui piedi dell'avversario;
- ricorrere ad un lob longline al di sopra del rovescio dell'avversario che si trova a rete;
- effettuare un lob lungo e alto al centro del campo avversario.

Altri esempi che aiutano ad elaborare con i giocatori svariate soluzioni:

- quando il servizio è giocato all'esterno si deve...
- quando un mancino serve si deve...
- quando la risposta è giocata sui piedi si deve...
- quando la risposta passa attraverso il centro si deve...
- quando chi serve rimane dietro si deve...
- quando entrambi i giocatori della coppia che ha risposto restano dietro si deve...

Angolo

Come? Correre in avanti, split-step e volée: giocare la prima volée con un colpo incrociato lungo e la seconda con un colpo incrociato corto o attraverso il centro.

Varianti:

- con servizio;
- nella metà campo del doppio colpi incrociati solo a due;
- rimessa in gioco del responsabile;
- giocare a punti.

Energia duplicata

A cosa serve una tecnica efficace, una tattica intelligente, una buona velocità o resistenza se la testa non collabora? Una corretta predisposizione mentale è molto utile nel tennis. Perché aiuta a sfruttare in modo ottimale le proprie possibilità per fornire una valida prestazione in allenamento e in gara.

Come-on

Come? Giocare dei game. Dopo ogni punto le due coppie si scambiano le loro emozioni positive: ad esempio, incoraggiandosi, dandosi dei consigli o motivandosi in modo positivo. Anche un rituale si presta bene: applausi o «dando il cinque».

Gioco di testa

Come? Tutti e quattro i giocatori vivono nella loro mente lo scambio, anche quando non sono direttamente coinvolti, ovvero non aspettano semplicemente l'arrivo della pallina nella loro direzione.

Varianti:

- le due coppie prima di fare il punto stabiliscono come giocare. Ad es. effettuare il servizio da destra verso sinistra con uno slice verso l'esterno. Chi serve copre il lato della longline e il giocatore a rete si dirige verso destra e specula su un colpo incrociato come risposta;
- tutti e quattro i giocatori definiscono insieme la sequenza del punto successivo.

Unica chance

Come? Giocare dei game, un solo set o una partita intera. Chi serve ha comunque sempre a disposizione soltanto un servizio.

Varianti:

- punti singoli nella metà del campo da doppio (colpi incrociati);
- con il servizio si deve attaccare a rete;
- con la risposta si deve attaccare.

Risultato

Come? Su 10 tentativi di servizio 8 devono finire nel campo.

Varianti:

- su 10 tentativi di servizio 6 devono finire nel campo;
- su 10 tentativi di servizio 9 devono finire nel campo.

Obiettivi

- giocare con coraggio nelle situazioni critiche;
- motivarsi continuamente;
- controllare i propri pensieri e giocare con la mente rivolta al presente;
- sapersi concentrare a lungo;
- pensare sempre positivo;
- dosare i rischi;
- immaginarsi la situazione successiva, visualizzare;
- accettare i propri errori e imparare da essi;
- proseguire la popria strada con perseveranza;
- nonostante non si riesca a toccare palla durante più scambi non perdere la concentrazione.

Foto Keystone

Roger Federer e Stanislas Wawrinka hanno conquistato l'oro olimpico vincendo nel 2008 a Pechino la finale di tennis doppio contro Johansson/Aspelin (Svezia) 6:3, 6:4, 6:7 (4:7) e 6:3.

Punti per squadra

Come? Tutti e quattro i giocatori in campo eseguono insieme uno scambio lungo, creativo, tattico e ponderato. Occorre giocare in modo tale che gli avversari abbiano sempre la possibilità di ribattere.

Varianti:

- la coppia riesce a tenere duro per un minuto?
- la palla deve passare almeno 30 volte al di sopra della rete;
- il maggior numero di scambi a quattro (stabilire una sequenza).

Senza palla

Come? Giocare alcuni game senza palla. I colpi sono soltanto imitati ma tutti devono muoversi il più realisticamente possibile.

Varianti:

- dopo ogni scambio «virtuale» i quattro giocatori giocano con una pallina reale;
- da soli, colpi incrociati nella metà del campo da doppio.

Attacco completo

Come? In questo esercizio i giocatori vanno esortati a giocare dando prova di coraggio. Chi serve deve attaccare cercando poi di chiudere il punto con una seconda volée con il proprio partner. Nel caso contrario il punto va agli avversari.

Varianti:

- solo con un servizio;
- solo sul campo del singolo;
- tutti e quattro i giocatori sono sulla linea di fondo e uno di loro mette in gioco la palla senza fare il servizio.

Guastafeste

Come? Due giocatori eseguono dei colpi incrociati di diritto sulla linea di fondo, i loro partner si trovano a rete e quando si presenta la possibilità devono disturbare il gioco e chiudere il punto con una volée.

Varianti:

- stesso esercizio ma colpi incrociati di rovescio;
- quando il giocatore a rete si muove troppo presto quello sulla linea di fondo gioca longline;
- se vale la pena, disturbare il gioco già durante la risposta.
- solo sul campo del singolo.

«Rosso – giallo – verde» anche nel doppio

L'immagine di un semaforo è molto utile per la comprensione delle situazioni di gioco. Fa parte dell'insegnamento tattico e può già essere introdotta con i bambini e i giovani.

Con il «rosso» occorre difendersi e rispondere lentamente (traiettoria inclinata) per guadagnare tempo. Nelle situazioni «gialle» bisogna costruire il gioco con delle buone lunghezze, palle con rotazione, giocate rapide o piazzate con un'angolazione maggiore oppure verso la direzione di marcia dell'avversario. Si tratta di rubare del tempo all'avversario e costringerlo a giocare una palla più facile e meno efficace. Le situazioni «verdi» invitano a chiudere il punto, piazzando delle palle irraggiungibili o giocando in modo tale da indurre l'avversario a commettere un errore.

Posizioni possibili prima e durante lo scambio

- Formazione classica (uno davanti e uno dietro).
- Due giocatori sulla linea di fondo e due a rete.
- Tutti e quattro sono a rete oppure dietro.
- Formazione australiana (uno dietro l'altro, dopo il servizio chi si trova a rete si sposta verso il lato stabilito in precedenza).
- Formazione lineare (due giocatori uno di fronte all'altro a rete; gli altri due si trovano faccia a faccia sulla linea di fondo).

Rosso, giallo o verde

Come? Due giocatori si trovano dietro, e due in posizione di volée. Il responsabile mette in gioco la palla in modo tale che la coppia si ritrovi ad affrontare una determinata situazione.

Varianti:

- con il suo passaggio, il responsabile provoca solo situazioni «rosse»;
- idem come sopra, ma solo situazioni «gialle»;
- idem come sopra, ma solo situazioni «verdi»;
- si gioca su sette punti, con il suo passaggio il responsabile provoca diverse situazioni;
- le palle irraggiungibili contano due punti;
- all'inizio i quattro giocatori si trovano sulla linea di fondo;
- i quattro giocatori si trovano a rete in posizione di volée.

Servizio a sorpresa

Come? Normale formazione di doppio. Si gioca a punti. Chi serve decide se attaccare direttamente durante il primo o anche durante il secondo servizio.

Varianti:

- attaccare durante il primo servizio ma non durante il secondo;
- attaccare durante il primo e il secondo servizio.

Risposta a sorpresa

Come? Normale formazione di doppio. Si gioca a punti. Chi risponde decide se attaccare direttamente durante il primo o anche durante il secondo servizio.

Varianti:

- attaccare durante il primo servizio ma non durante il secondo;
- attaccare durante il primo e il secondo servizio.

Segreti

Come? Giocare dei game, un set o una partita intera. Prima di ogni punto, entrambe le coppie discutono la tattica da seguire per segnare il punto successivo.

Varianti:

- giocare con diverse formazioni;
- stabilire la tattica per un intero game.

Zone in evidenza

Come? In questo esercizio non si gioca con le palline. Si parte da una determinata formazione di doppio. Il responsabile discute con i giocatori le varie possibilità d'intervento. Per evidenziare meglio gli angoli si possono utilizzare dei nastri.

Pesca miracolosa

Come? Si gioca a punti. Le coppie cambiano spesso la loro formazione per cercare di far perdere il ritmo del gioco all'avversario.

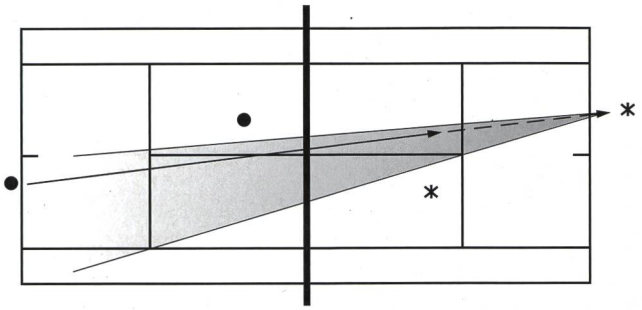
Varianti:

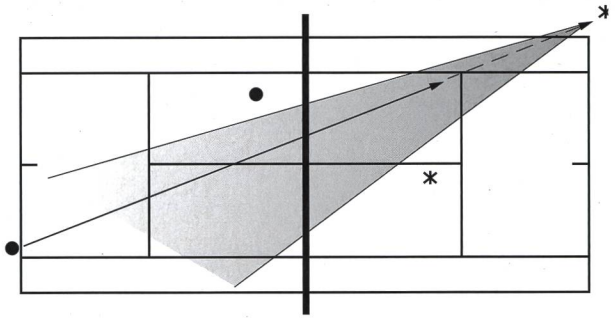
- solo un servizio a disposizione;
- se gli avversari non colpiscono la palla, il punto vale doppio;
- per ogni game, ciascuna coppia ha la possibilità di annunciare un punto che vale doppio. Ciò significa che questo punto in seguito varrà doppio.

Io, tu

Come? Un giocatore per coppia assume il ruolo decisionale e determina dicendo «io» o «tu» chi dei due deve colpire la pallina. Anche quando non vi è alcun dubbio occorre dire ad alta voce a chi tocca.

Variante: designare chi colpisce la palla solo in situazioni difficili.



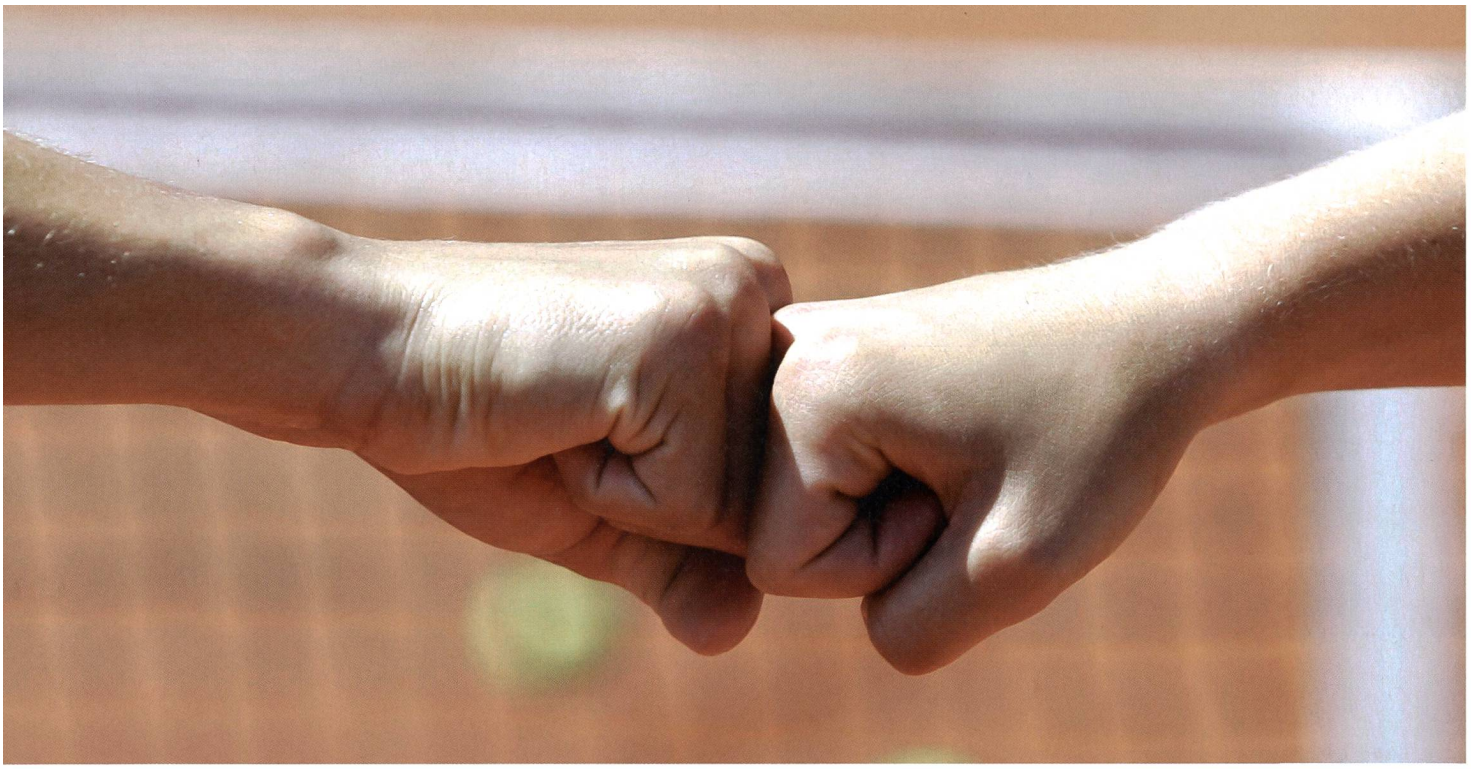


Consigli tattici

Quando si gioca una partita, non è l'esecuzione tecnica del colpo ad essere decisiva bensì il risultato che si ottiene. In poche parole non è l'estetica a contare ma l'efficacia!

Di regola la coppia è avvantaggiata quando...

- riesce ad assumere rapidamente la posizione a rete adatta alla situazione (spesso la più vicina);
- gioca alla stessa altezza;
- si suddivide la copertura degli spazi adeguandola continuamente;
- gioca piuttosto sui piedi dell'avversario e non cerca di segnare un punto direttamente e in modo troppo avventato;
- gioca spesso passando per il centro, poiché il punto debole risiede fra i due giocatori;
- si muove a rete senza tuttavia giocare in modo scorretto.



Una ricca esperienza comune

➡ Lavoro di gruppo significa comunicazione.
➡ Lavoro di gruppo significa sostenersi a vicenda.
➡ Lavoro di gruppo significa riflettere insieme e saper anticipare.
➡ Lavoro di gruppo significa anche assumersi delle responsabilità.

«Spolverare»

Come? Si gioca con una classica formazione di doppio. Chi serve e chi risponde effettuano dei colpi incrociati. I due giocatori a rete scelgono la posizione a seconda della situazione cercando, quando è possibile, di intervenire nel gioco e di conquistare un punto con una volée.

Varianti:

- senza pallina; esercitare gli spostamenti a rete verso sinistra, destra, in avanti e indietro;
- introdurre delle linee supplementari, evidenziare delle posizioni possibili con del materiale di segnalazione;
- con o senza servizio;
- giocare un doppio a punti; il partner di chi serve deve «spolverare» la sua risposta;
- giocare un doppio a punti, il partner di chi risponde deve «spolverare» il primo colpo di base di chi ha servito.

Comunicazione

Come? Giocare alcuni game, un set o una partita intera. I giocatori delle due coppie s'impegnano a comunicare fra di loro, si sostengono a vicenda, stabiliscono la tattica da seguire per conquistare il punto successivo ed eseguono dei rituali. Fra un punto e l'altro si consiglia di procedere in questo modo:

1. reazione del corpo positiva dopo il punto,
2. fase di distensione,
3. fase di preparazione,
4. rituale.

Varianti:

- giocare con diverse formazioni;
- stabilire la tattica per un'intera partita;
- adottare dei gesti con le mani per ogni tattica.

Paralleli
Come? All'inizio dell'esercizio, una coppia gioca sulla linea di fondo, l'altra a rete. Questi due giocatori si spostano individualmente di lato per coprire lo spazio in modo ottimale.
Varianti:
- senza pallina, simulare soltanto le posizioni possibili;
- il responsabile mette le palline in gioco;
- giocare a punti.

Cambio di posizione
Come? Tutti e quattro i giocatori all'inizio si trovano a rete in posizione di volée. Il responsabile apre il punto giocando un lob. L'importante è che il giocatore scavalcato dalla palla la lasci giocare al partner e poi corra verso la linea di fondo. I due giocatori s'incrociano (scambio di posizione).
Varianti:
- si gioca a punti;
- non tutte le palle passate sono un lob.

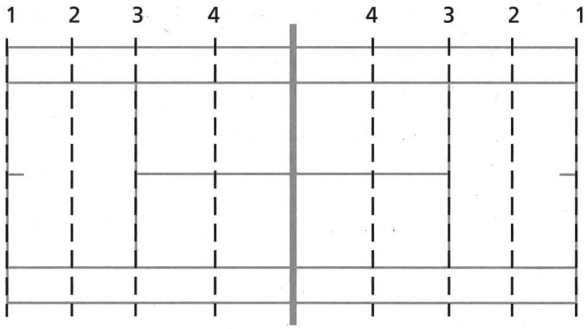
Allineati
Come? Giocare a punti. Il responsabile mette in gioco la palla dalla linea laterale. Le due coppie si trovano in posizione di partenza e cercano di difendere e di conquistare punti rimanendo sempre allineati.
Varianti:
- due giocatori sulla linea di fondo, due a rete;
- tutti e quattro a rete;
- tutti e quattro sulla linea di fondo.

Best of five
Come? Giocare una partita intera in tre set. Dal punto di vista di chi serve, in ogni game la situazione è sempre di 30:40. Entrambe le coppie devono accordarsi bene in questa situazione delicata sul modo più opportuno di comportarsi.
Varianti:
- se la coppia al servizio vince il game il punto vale come se ne avesse vinti due;
- giocare solo sul campo del singolo;
- un solo servizio a disposizione;
- si gioca senza servizio né risposta; il responsabile mette in gioco le palle e i quattro giocatori sono a rete, sulla linea di fondo oppure una coppia sta dietro e l'altra a rete.

Doppio sul singolo
Come? Giocare a punti sul campo del singolo. Grazie a questa delimitazione il gioco della volée si intensifica.
Varianti:
- con o senza servizio;
- il responsabile mette in gioco le palle;
- all'inizio i quattro giocatori si trovano a rete.

No Ad
Come? Giocare alcuni game, un set o un'intera partita. Si gioca con la regola del «No Ad», sempre più spesso utilizzata. Ciò significa che sul 40:40 è il punto successivo a decidere il vincitore. La coppia che risponde può scegliere in quale direzione (destra o sinistra) il giocatore avversario deve servire. La coppia che conquista il punto decisivo vince.

Win the position
Come? Entrambe le coppie iniziano all'altezza della linea «2». Il responsabile mette in gioco la palla e si gioca a punti. La coppia che conquista il punto può aprire il punto successivo sulla linea «3». La coppia che perde retrocede di una posizione. L'obiettivo è di raggiungere la posizione numero 4 vincendo lì il punto.



Sfruttare le piccole dimensioni

Sulle due aree riservate al servizio, ovvero nel campo piccolo, si possono disputare numerose varianti di doppio. Ad esempio come riscaldamento all'inizio della lezione oppure ancora come punto forte al termine di quest'ultima.

Doppio di tennis tavolo

Come? 2:2. Colpire la palla in modo alternato.

Varianti:

- con o senza corridoio;
- con corridoio contro senza corridoio;
- con diversi tipi di palla;
- la palla deve colpire soltanto il punto d'impatto 3, 2 0 1;
- una volta con la mano destra e una volta con la mano sinistra.

Una racchetta

Come? 2:2. Una sola racchetta per coppia. Si gioca in modo alternato. Dopo ogni colpo consegnare al partner la racchetta.

Varianti:

- il campo da gioco di una coppia è l'area del servizio;
- dopo due colpi consegnare la racchetta al partner.

Shakehand

Come? 2:2. I due giocatori devono giocare a punti tenendosi per mano.

Varianti:

- i giocatori di ogni coppia sono uniti fra di loro da un nastro elastico;
- vince chi conquista tre punti consecutivamente.

Sul bordo della rete

Come? Tutti e quattro i giocatori si trovano a rete. Far passare la palla sul bordo della rete e continuare a giocare.

Varianti:

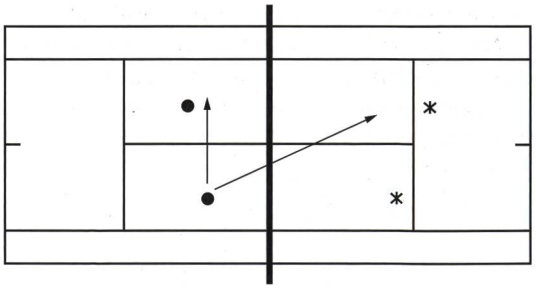
- anche il corridoio fa parte del campo da gioco;
- ogni giocatore deve riuscire a giocare consecutivamente al massimo due colpi identici (ad es. colpi di base o volée);
- compiti supplementari come toccare le estremità laterali della rete o una linea, fare una rotazione.

Quadrato

Come? 2:2. Ogni coppia cerca di conquistare punti. Per farlo, ciascun giocatore può anche giocare la palla al di sopra della linea centrale del servizio. In questo gioco ogni giocatore conta i punti da lui ottenuti. Se si vince un punto come coppia, ad entrambi i giocatori è accreditato un punto.

Varianti:

- più facile: cambiare tipo di palla dopo ogni tre punti (pallina normale – pallina più soffice);
- all'inizio tutti e quattro i giocatori si trovano a rete.



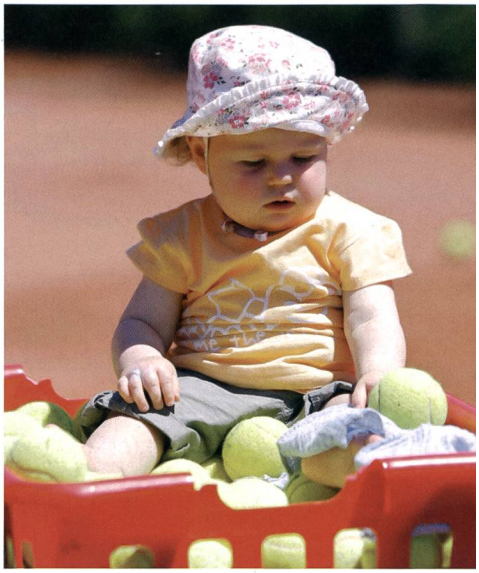
Bibliografia

- Baumgartner, R.: **Doppeltraining.** Sportverlag Schmidt & Dreisilker, DTB-Trainerbibliothek, Band 1, 1996.
- Nittinger, N.: **Psychologisch orientiertes Tennistraining.** Neuer Sportverlag, Ort, 2008.
- Bachmann, S.; Meier, M.: **Schlagkräftige Ideen.** Eigenverlag Swiss Tennis, Biel, 2005.

DVD (Idee)

- www.equipement.fft.fr/centrale/description.php?prod=3900H
- www.shopwiki.com/_doubles+tennis+tactics

Variazioni divertenti



Allestendo diversamente gli spazi, aumentando o riducendo le dimensioni del campo oppure cambiando le regole (conteggio, handicap, ecc.) si creano nuovi stimoli per i partecipanti.

Poleposition
Come? Forma di competizione per sei giocatori. Formare tre coppie: una sta a rete e le altre due si dispongono una di fronte all'altra sulla linea di fondo. Il responsabile mette in gioco la pallina a rete. Quando una delle due coppie sulla linea di fondo riesce a giocare una palla irraggiungibile oppure vince due punti consecutivamente cambia posto e inizia a giocare a rete. Le coppie sulla linea di fondo si scambiano di lato dopo ogni tentativo.

Sei servizi
Come? Si gioca seguendo le regole classiche del doppio. Per ogni game chi serve ha però a disposizione solo sei tentativi. Se le sei palline sono esaurite e il game non è ancora finito la coppia ha perso.
Varianti:
- giocare con cinque o sette servizi per game;
- per ogni game occorre annunciare un punto, che conta doppio.

Singolo e poi doppio
Come? I quattro giocatori si trovano sulla linea di fondo. Due giocatori giocano cross per vincere dei punti. Se una coppia commette un errore, si passa immediatamente a giocare su tutto il campo del doppio con la palla dell'altra coppia. Si inizia a giocare dal basso. Quando si gioca in doppio entrambi si possono contare entrambi i punti oppure soltanto il secondo.
Varianti:
- dapprima si gioca longline sulla metà del campo del doppio;
- si gioca dapprima con una normale formazione di doppio sulla metà del campo (colpi incrociati o longline);
- una coppia inizia a rete, l'altra sulla linea di fondo (colpi incrociati o longline);
- entrambe le coppie iniziano a rete (cross o longline).

4 volte 2
Come? Si gioca seguendo le regole classiche del doppio, ad eccezione del fatto che durante un game non serve lo stesso giocatore ma ogni giocatore ha a disposizione due palline.
Varianti:
- si inizia la partita dal basso e non con un servizio;
- si gioca soltanto sul campo del singolo;
- una coppia gioca sul campo del singolo, l'altra su quello del doppio.

Kids Tennis – Programma di Swiss Tennis destinato ai bambini

Nella primavera del 2005, Swiss Tennis lanciò in tutta la Svizzera il programma Kids Tennis.

Learning
Lezioni variate, strutturate e suddivise in tre livelli destinate a bambini a partire dai 4 anni.

Competizioni
Tornei destinati ai livelli rosso, arancione e verde per tutti gli appassionati di tennis a partire dai 4 anni.

Eventi
Tennis Days – durante i mesi primaverili ed estivi, il tennis è presentato ai bambini e alle famiglie in luoghi ben frequentati.

> *www.kidstennis.ch*

www.alder-eisenhut.ch
Alder+Eisenhut AG
9642 Ebnat-Kappel
Telefono 071 992 66 66
Fax 071 992 66 44

alder + eisenhut
turngeräte sportsgear service