

Tennis doppio: Molto più di due singoli

Giocare in doppio in uno spazio condiviso si presta sia per le lezioni che per allenamenti cui partecipano persone di ogni età e livello. Un buon doppio è un gioco stimolante basato sull'intensità e sulla rapidità di reazione e questo aiuto mostra l'importanza di diverse componenti.

La sfida due contro due ha le sue particolarità dal punto di vista della coordinazione, della tecnica, della tattica, della condizione e della psiche, come lo dimostra questo aiuto.

Concetto di motricità sportiva del tennis doppio

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»

Fonte: Insetto pratico «mobile» 55/2009, Simone Bachmann, Marcel Meier



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO