

MANUALE TATTICO DI BADMINTON

Principi tattici e regole pratiche per il singolare

 **SPORT**
E SALUTE



VOL  **O**
con NOINi

Il modello tattico danese
A cura della Direzione Tecnica

INTRODUZIONE

Per ogni singola situazione di gioco il giocatore e la giocatrice di badminton hanno diverse opzioni di scelta. La tattica consiste nel valutare la situazione di gioco in base al volano, alla propria posizione in campo e a quella dell'avversario e sulla base di questi fattori prendere una decisione su un'azione specifica da compiere. L'atleta tatticamente più preparato è in grado di valutare e analizzare il contesto nel modo più "corretto" possibile per poi fare la scelta "giusta" durante lo scambio. In altri termini deve essere in grado di "leggere" il gioco e prendere la migliore decisione possibile.

Per farlo è necessario focalizzarsi su più fattori contemporaneamente:



La posizione del volano nello spazio. La velocità, altezza, profondità e direzione del volano in relazione alla posizione del giocatore determina se potrà giocare un colpo offensivo o difensivo e un certo tipo di traiettoria rispetto ad un'altra. Ad esempio, con un volano sotto il nastro sarà praticamente impossibile giocare un volano con una traiettoria dall'alto verso il basso che abbia un angolo maggiore di 45 gradi, ovvero giocare una traiettoria "ripida".



La propria posizione in campo. La posizione in campo ha grande impatto sulla scelta tattica. Ad esempio bisogna trovarsi molto alti e vicini al nastro per giocare uno "spin" a rete oppure bisognerebbe trovarsi almeno sulla prima linea di fondo campo (linea del servizio di doppio) per giocare uno smash al massimo della potenza. Inoltre si deve valutare la propria posizione non solo in termini di posizionamento in campo, ma anche di equilibrio e velocità di spostamento. Se un giocatore è costretto a raggiungere il volano con la massima velocità perché sotto pressione e deve coprire un'ampia porzione di campo ci vorrà più tempo ed energia per rallentare e ripartire per il colpo successivo. Allo stesso modo se è fuori equilibrio prima del colpo, ci metterà del tempo per rimettersi in posizione prima di poter ripartire per il colpo successivo. In entrambi i casi sarà opportuno utilizzare colpi e traiettorie che permettano di rimettersi in posizione prima che l'avversario colpisca il volano.



La posizione dell'avversario. La posizione dell'avversario condiziona le scelte tattiche. È diverso se l'avversario si trova sotto pressione in un angolo del campo o fuori equilibrio, rispetto ad una situazione in cui ha il pieno controllo del proprio corpo e non è costretto a giocare con pressione. I giocatori devono essere bravi a sfruttare i momenti in cui l'avversario non è nella posizione "ideale" per rispondere ai propri colpi.



Abitudini di gioco. Ogni partita può essere caratterizzata da strategie (piani di gioco) diversi e queste strategie influenzano gli obiettivi dei singoli colpi. Nonostante ciò ogni giocatore ha i propri colpi o le proprie combinazioni di colpi preferiti che usa con più frequenza. I giocatori tatticamente migliori sono consapevoli degli schemi di gioco, i punti di forza e di debolezza dell'avversario (e dei propri) e ne tengono conto al momento della scelta di un colpo per orientare la propria posizione in campo e guadagnare l'iniziativa nello scambio.

Tutte queste informazioni devono essere elaborate in frazioni di secondo ovvero il tempo che intercorre tra un colpo e l'altro. È lecito chiedersi se sia possibile raccogliere e analizzare "coscientemente" tutte queste informazioni in così poco tempo e metterle in relazione al proprio piano di gioco, i punti di forza e debolezza dell'avversario, le combinazioni di colpi più frequenti e le variabili esterne (vento, temperatura, ecc). Ovviamente ciò non

è possibile senza un adeguato bagaglio di esperienze pregresse di gioco e la creazione di una "memoria storica" da cui attingere. Per questo l'allenamento tattico è così importante. Nell'allenamento tattico vengono vissute situazioni di gioco e proposte relative soluzioni che possono essere memorizzate dal giocatore. L'atleta conosce quindi le soluzioni più adeguate e sarà in grado di vagliare le informazioni importanti in tempo reale, prima che l'evento diventi consapevole.

L'allenamento tattico aiuta quindi ad "automatizzare" alcuni dei processi messi in atto quando si è chiamati ad effettuare una scelta complessa. Più le considerazioni tattiche relative ai diversi fattori di gioco saranno automatizzate - ad esempio le informazioni relative alla posizione del volano nello spazio - minori saranno le risorse mentali da utilizzare per la valutazione di tali fattori e maggiore attenzione può essere dedicata ad altri aspetti della prestazione (es. il piano di gioco). L'obiettivo finale della formazione tattica è che durante la partita e lo scambio il giocatore sia in grado di "riconoscere" la situazione di gioco, e in base alle conoscenze e all'esperienza che ha acquisito in allenamento, essere in grado di fare la scelta ottimale nel minor tempo possibile. Tale scelta è perseguita ovviamente grazie alla tecnica, e il livello di quest'ultima influenza la qualità della scelta. Le carenze nelle abilità tecniche diminuiranno le opzioni tattiche a disposizione del giocatore.

Ma come si sviluppa la capacità di fare la scelta giusta in una determinata situazione di gioco? Uno dei metodi più diffusi è quello di allenare le soluzioni "più appropriate" in un determinato contesto di gioco. Si prepara il giocatore ad utilizzare alcuni schemi di gioco in certe situazioni pratiche e gli si fornisce una base tattica da cui partire per sviluppare il proprio gioco. Tali scelte si fondano su principi tecnici, fisici o mentali o dalla combinazione di essi e tengono conto delle diverse possibilità e delle eventuali difficoltà che il giocatore e l'avversario possono incontrare in diversi contesti (es. in situazioni offensive, difensive, ecc.). Conoscere le soluzioni di gioco più opportune in determinate circostanze permetterà di avere sempre una soluzione tattica da cui attingere. Il giocatore avrà interiorizzato e saprà replicare meglio le situazioni di gioco che più si ripetono e, di conseguenza, sarà anche in grado di trovare giocate alternative per rompere, quando necessario, questi schemi di gioco. Ad esempio, quando anche l'avversario conosce queste combinazioni tattiche di base il giocatore deve essere in grado "improvvisare" e "infrangere le regole" per risolvere una determinata situazione durante lo scambio. Inoltre, potrà sempre succedere di sperimentare che la scelta normalmente considerata più appropriata non sia stata quella corretta in una determinata situazione. L'avversario potrebbe aver previsto un certo colpo e sarà quindi pronto ad anticipare e prendere l'iniziativa nello scambio. Determinare la soluzione più appropriata in una specifica situazione di gioco non è una scienza esatta e due scelte tattiche diverse nella stessa situazione potrebbero entrambe ottenere il risultato sperato, ovvero guadagnare una situazione di vantaggio nello scambio. Più il giocatore è allenato all'osservazione e all'analisi più la scelta sarà proficua. Bisogna tener presente inoltre che nessuna tattica porterà al risultato sperato ogni volta che viene utilizzata, ma quando funziona e permette di ottenere un vantaggio o l'iniziativa durante lo scambio allora vale la pena continuare ad utilizzare quella tattica in quella situazione di gioco. Infine bisogna essere in grado di valutare se il mancato "successo" del colpo dipende proprio da una scelta tattica sbagliata o dipende da altri fattori come ad esempio una scarsa esecuzione tecnica o una condizione fisica non ottimale.

Di seguito vengono presentate alcune considerazioni tattiche, linee guida e suggerimenti pratici per l'allenamento dei doppi. Come già sottolineato queste indicazioni forniscono una base per sviluppare tatticamente il gioco, ma durante gli scambi, l'atleta di alto livello deve essere in grado di adattare le proprie scelte tattiche in base alle richieste specifiche dello scambio.

Le situazioni tattiche qui trattate si riferiscono:

- **La situazione di servizio e risposta**
- **La situazione offensiva**
- **Le rotazioni**
- **La situazione difensiva**
- **Il contrattacco**
- **La distribuzione dei ruoli all'interno della coppia**

PRINCIPI TATTICI IN SINGOLO MASCHILE E FEMMINILE

Se osserviamo i migliori singolaristi e le migliori singolariste del mondo, di qualsiasi nazionalità essi siano, notiamo che hanno una mentalità molto offensiva, nel senso che cercano costantemente di ottenere l'iniziativa nello scambio. Allo stesso tempo, però, la loro difesa è talmente solida e proattiva che sono in grado di "punire" l'eventuale errore tattico dell'avversario per passare al contrattacco. Inoltre, i giocatori migliori hanno grande capacità di adattamento e sanno modificare la loro strategia a seconda della situazione, spesso mutevole, e delle condizioni ambientali (vento, luce, ecc). Per giocare a badminton a livelli superiori è assolutamente fondamentale saper "leggere" correttamente la singola situazione di gioco e fare la "scelta corretta". Va sottolineato che in singolo ci sono diverse scelte/opzioni in una determinata situazione di gioco che potrebbero portare a raggiungere l'obiettivo prestabilito. Di seguito verranno presentate una serie di indicazioni e consigli tattici per il singolare. In particolare verranno presentate possibilità di gioco concrete in alcune situazioni specifiche. Abbiamo già visto nel "manuale tecnico per la formazione dei giocatori" che nel badminton possiamo riconoscere 3 fasi di gioco principali:

- la preparazione dei primi 4 colpi quando si possiede il servizio
- la preparazione dei primi 4 colpi in risposta al servizio
- la fase di "costruzione" o "ricostruzione" dello scambio.

Per determinare come si sviluppa la tattica di gioco è necessario aggiungere il concetto di suddivisione dello spazio di gioco. Questo ci permette innanzitutto di comprendere che il campo da badminton dal punto di vista tattico non riguarda solo la superficie di gioco ma tutto lo spazio che si estende anche in altezza. A seconda del punto di impatto del volano nelle diverse aree di gioco è possibile identificare alcune situazioni specifiche (Figura 1):

- Situazione offensiva: suddivisa in zona di "attacco totale" e zona di "costruzione dell'attacco"
- Situazione intermedia o zona di transizione
- Situazione difensiva: suddivisa in zona di "difesa controllata" o di "pressione moderata" e zona di "difesa senza controllo" o di "alta pressione"

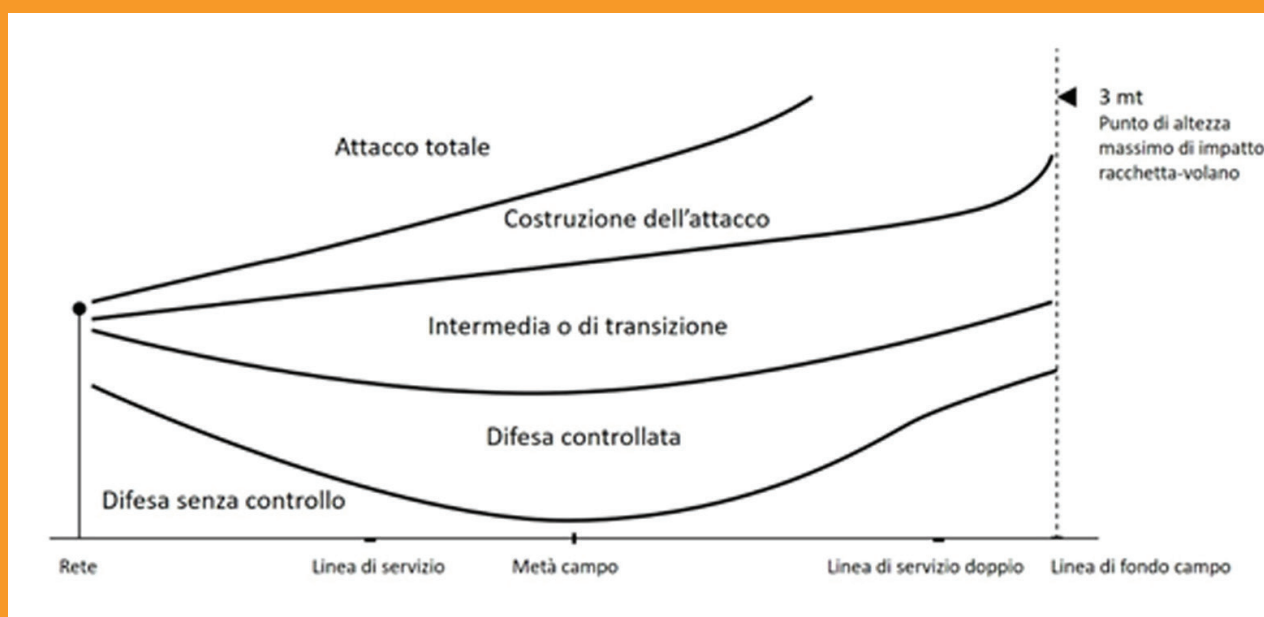


Figura 1. Le diverse zone di gioco

Il servizio

Il servizio più utilizzato, soprattutto, nel singolo maschile è il servizio corto di rovescio. Il motivo della diffusione del servizio corto è che i giocatori preferiscono evitare il servizio alto per non dare all'avversario l'opportunità di iniziare lo scambio da una posizione più offensiva. Se il servizio alto non è abbastanza profondo e rimane quindi "corto", c'è infatti il rischio che il ricevitore possa fare un colpo vincente diretto.

In singolo femminile il servizio alto è ancora generalmente più usato rispetto al corto in quanto considerato meno rischioso a causa della potenza di attacco minore delle donne rispetto agli uomini. In realtà, lo sviluppo sempre maggiore delle capacità fisiche in singolo femminile sta portando verso un utilizzo sempre più diffuso del servizio corto. In questo caso vengono utilizzati maggiormente i servizi corti di dritto piuttosto che di rovescio in quanto è più semplice - dal punto di vista fisico - giocare la variazione del servizio flick.

I migliori giocatori del mondo dedicano tempo ad allenare tatticamente la situazione di servizio e risposta. L'utilizzo tattico del servizio può portare a diversi vantaggi intesi sia come risposte di bassa qualità da parte dell'avversario, che permettono di ottenere direttamente il punto, sia come possibilità di ottenere l'iniziativa con il 3° colpo. Va sottolineato che molti giocatori, anche ad alto livello, tendono ad avere delle abitudini di risposta ad un determinato tipo di servizio. È quindi importante che il giocatore al servizio (da qui chiameremo server) sia consapevole dei pattern di risposta del ricevitore, in modo d'avere l'opportunità di anticipare la sua risposta e posizionarsi adeguatamente in campo. In questo modo può colpire un 3° colpo in buona posizione e ottenere l'iniziativa nello scambio. Ciò significa che non è necessario variare servizio dopo ogni punto vinto. Se il ricevitore ha uno schema di risposta stereotipato rispetto ad un particolare tipo di servizio e questo dà al server l'opportunità di prendere l'iniziativa sul 3° colpo, allora bisognerà continuare con lo stesso tipo di servizio finché l'avversario non inizia a variare il suo schema di risposta. Spesso si assiste ad una vera e propria sfida tattica nella fase di servizio-risposta, in cui il server e il ricevitore cercano di anticipare le scelte dell'altro per avere fin dall'inizio il controllo dello scambio.

Il servizio corto:



Deve passare vicino al nastro. I migliori giocatori quando rispondono al servizio sono in grado di regolare la propria posizione in campo in relazione al tipo di servizio. Se il servizio non è di buona qualità il ricevitore tenderà a spostare la propria posizione di attesa leggermente più avanti, in questo modo avrà più opportunità di mettere pressione al server. Per questo motivo il servizio corto deve passare vicino al nastro.



Deve avere una buona velocità. Oltre a passare vicino al nastro, è importante che il servizio abbia una certa velocità. In questo modo il ricevitore ha meno tempo per reagire e diventa difficile raggiungere il volano vicino alla rete per giocare un colpo da una posizione più offensiva (ad esempio uno spin) che potrebbe mettere sotto pressione il server.



Bisogna variare la direzione del servizio. Variare la direzione del servizio rende più difficile pianificare una risposta per l'avversario. Bisogna servire sia verso la linea laterale che verso il centro del campo. Se si serve verso la linea laterale si "apre" il proprio campo all'avversario, ma allo stesso tempo si rende più difficoltosa l'esecuzione di risposte lunghe parallele in quanto il volano arriva con maggior angolo (più inclinato). È più difficile infatti giocare colpi lunghi e paralleli su volani che arrivano con un angolo maggiore in quanto il sughero tenderà a scivolare sulle corde. Bisogna però stare attenti a non concedere all'avversario una facile opportunità di giocare uno spin a rete. È infatti più semplice giocare uno spin se il volano arriva con una traiettoria incrociata. Ciò è particolarmente vero quando si serve dal lato sinistro (da dispari) perché è più facile per i ricevitori, sia mancini che destri, giocare uno spin sfruttando il senso di rotazione del volano. Se si è in grado di collocare con precisione il volano, sarà molto efficace servire nella "linea" immaginaria tra il rovescio e il dritto dell'avversario. Il ricevitore sarà costretto prendere una decisione tra una risposta di rovescio o una di dritto, e questo può portare a risposte di bassa qualità o errori diretti. Generalmente la maggior parte dei giocatori cercherà di rispondere al servizio con il rovescio in quanto sarà più "semplice" variare la risposta al servizio. In pratica, per creare questa situazione di "confusione", il servizio deve essere posizionato circa 15-20 cm di lato rispetto alla spalla destra, per i destrimani, o alla spalla sinistra per i mancini.



La variazione "flick": i servizi "flick" sono ancora molto efficaci come variazione al servizio corto. Il ricevitore, se colto di sorpresa, avrà difficoltà ad andare indietro e mantenere l'equilibrio prima di colpire il volano. Questo aumenta la possibilità di commettere errori diretti o di rispondere con poca qualità. Il flick deve avere però essere "nascosto" ed avere la giusta velocità, profondità e altezza, altrimenti si fornisce all'avversario una chiara opportunità di attacco. Il servizio flick deve essere teso, ma fuori dalla possibilità di intercetto da parte dell'avversario, e dovrebbe cadere vicino alla linea di fondo. La posizione in relazione alla linea laterale è meno importante, ma soprattutto in singolo femminile può essere vantaggioso servire verso l'angolo di dritto in quanto costringerà le atlete ad un salto a due gambe per raggiungere il volano che, rispetto a un salto a forbice, è più dispendioso e rende più difficoltoso il recupero dopo il colpo.

Criteri di successo di un servizio corto: il ricevitore non può mettere pressione con un volano teso colpito sopra il nastro e nemmeno usare lo spin a causa delle velocità e precisione del volano.

Criterio di successo per variazione flick: il giocatore non può né mettere pressione colpendo il volano in alto sul servizio corto e nemmeno giocare un buon colpo offensivo sul flick

Il servizio alto:

Il servizio alto ha l'obiettivo principale di muovere il ricevitore verso la linea di fondo campo per limitare le sue possibilità di colpire il volano nella zona di "attacco totale". Il servizio deve essere il più alto possibile e deve cadere il più vicino possibile alla linea di fondo. Il sughero del volano deve cadere verticalmente e non andare direttamente verso le corde della racchetta dell'avversario per evitare che l'avversario colpisca un volano "pulito". Inoltre, l'assenza di velocità orizzontale del volano impedisce all'avversario di aumentare la potenza del proprio colpo. I servizi più aperti, verso le linee laterali, tendono ad aprire più il campo del server. Inoltre, è più facile eseguire colpi tagliati sia paralleli che incrociati dagli angoli del campo piuttosto che dal centro. L'aspetto più importante nel servizio alto è l'altezza e la profondità, di conseguenza si tende a giocare a circa metà dell'area di servizio dell'avversario per evitare di mandare il volano fuori lateralmente. A basso livello si tende a utilizzare di più il servizio alto in quanto generalmente gli avversari non sono in grado di esprimere grande potenza nei colpi di attacco. Inoltre il servizio alto allontana l'avversario dal centro del campo, cosa auspicabile a bassi livelli. I migliori giocatori del mondo dedicano tempo ad allenare tatticamente la situazione di servizio e risposta. L'utilizzo tattico del servizio può portare a diversi vantaggi intesi sia come risposte di bassa qualità da parte dell'avversario, che permettono di ottenere direttamente il punto, sia come possibilità di ottenere l'iniziativa con il 3° colpo. Va sottolineato che molti giocatori, anche ad alto livello, tendono ad avere delle abitudini di risposta ad un determinato tipo di servizio. È quindi importante che il giocatore al servizio (da qui chiameremo server) sia consapevole dei pattern di risposta del ricevitore, in modo d'avere l'opportunità di anticipare la sua risposta e posizionarsi adeguatamente in campo. In questo modo può colpire un 3° colpo in buona posizione e ottenere l'iniziativa nello scambio. Ciò significa che non è necessario variare servizio dopo ogni punto vinto. Se il ricevitore ha uno schema di risposta stereotipato rispetto ad un particolare tipo di servizio e questo dà al server l'opportunità di prendere l'iniziativa sul 3° colpo, allora bisognerà continuare con lo stesso tipo di servizio finché l'avversario non inizia a variare il suo schema di risposta. Spesso si assiste ad una vera e propria sfida tattica nella fase di servizio-risposta, in cui il server e il ricevitore cercano di anticipare le scelte dell'altro per avere fin dall'inizio il controllo dello scambio.

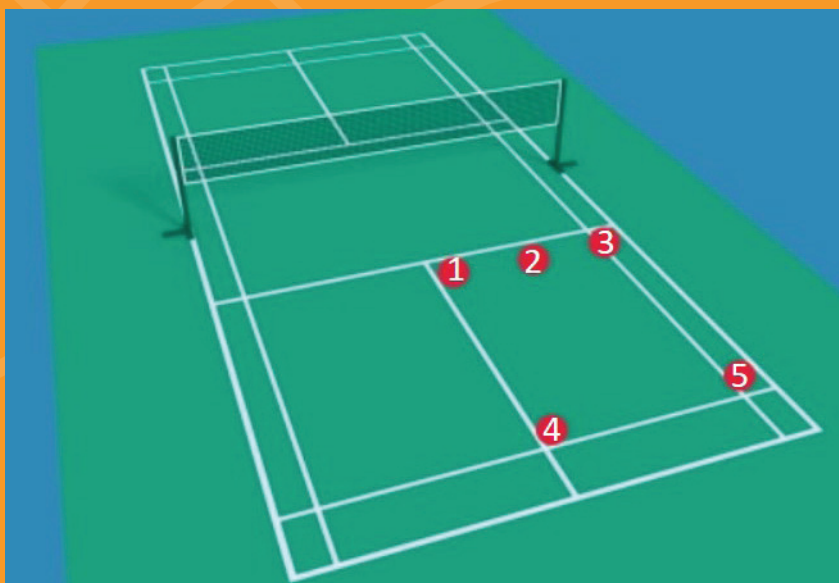


Figura 2. Zone di servizio in singolare

La risposta al servizio

Quando si riceve un servizio corto bisogna:



Raggiungere il volano prima possibile: una buona risposta deve cercare di far ottenere l'iniziativa nello scambio e mettere pressione al server. Una delle cose più importanti in ricezione è quindi raggiungere il volano il prima e più in alto possibile per aumentare le possibilità di scelta e variazione. Se si lascia che il volano scenda sotto il nastro prima di colpirlo, si riducono le possibilità di giocare una risposta offensiva. Per raggiungere e colpire il volano "presto e in alto" bisogna innanzitutto posizionarsi il più avanti possibile in campo, tenendo comunque a mente che bisogna sempre essere in grado di rispondere ad un eventuale servizio flick. Il tipo di risposta dipende innanzitutto dalla direzione, la qualità e il tipo di servizio utilizzato dall'avversario.



Mettere pressione al corpo se il servizio corto è alto e impreciso:

se il servizio corto è molto alto sopra il nastro sarà vantaggioso provare a mettere subito pressione al corpo del server cercando di fare un colpo vincente con la risposta. Indirizzare il volano verso la parte alta corpo (il tronco) metterà in difficoltà l'avversario riducendo le sue opportunità di gioco. Spesso il server si limiterà a bloccare corto e il ricevitore può prendere l'iniziativa alla rete. Se si cerca di mettere pressione ai lati del corpo o verso le gambe potrebbe essere più facile per il server giocare il 3° colpo sopra la testa del ricevitore scavalcandolo. Quando il server si accorge che il proprio servizio è troppo alto tende a muoversi leggermente indietro per guadagnare spazio, per questo una risposta corta e veloce alla rete sarà una buona variazione.



Usare lo spin e risposte "nascoste" (deceptive) e/o fintate se il servizio corto è di buona qualità:

migliore è il servizio, più difficile sarà colpire il volano così in alto da poter giocare una risposta veloce verso il basso. Se non si riesce a colpire il volano in alto sopra il nastro, la miglior risposta potrebbe essere lo spin (se si colpisce il volano abbastanza vicino alla rete) oppure un colpo diretto verso i quattro angoli del campo senza però farsi anticipare o intercettare dal server. Generalmente uno spin di buona qualità costringerà l'avversario a giocare un lift dando l'iniziativa nello scambio al ricevitore. I colpi verso gli angoli del campo costringono il server a muoversi lontano dal centro e se la qualità della risposta è buona sarà costretto a giocare un terzo colpo da una zona più difensiva. Le risposte alla rete sono quelle a cui il server si prepara con molta più attenzione rispetto a quelle a fondo campo in quanto una buona risposta alla rete da meno tempo per reagire aumentando il rischio di colpire il volano in basso. Inoltre le risposte a rete non danno la possibilità di intercettare il volano e giocare un colpo verso il basso come nelle risposte dirette a fondo campo. Ad alto livello è fondamentale essere in grado di eseguire colpi nascosti e/o fintati sia alla rete sia verso il fondo campo. In questo caso non si ricerca un colpo vincente diretto, ma togliere il tempo e l'equilibrio al server e costringerlo ad un terzo colpo difensivo. È possibile giocare colpi fintati quando si colpisce il volano al di sotto del nastro, ma sono più efficaci se si colpisce il volano all'altezza del nastro o solo leggermente sotto. Colpire il volano il più alto possibile riduce il rischio di commettere errori e permette di eseguire una risposta più veloce. Infine, se si raggiunge il volano in alto il ricevitore potrà nascondere le proprie intenzioni fino all'ultimo.



Variare la risposta al servizio: è assolutamente essenziale variare le risposte al servizio in modo che il server non riconosca facilmente degli "schemi di risposta"

e quindi possa leggere in anticipo le intenzioni del ricevitore. Va notato anche che il server avrà alcuni "punti deboli" a seconda del servizio corto usato. Se, per esempio, un giocatore destrimano usa un servizio di rovescio, molto spesso avrà la gamba destra posizionata in avanti. Ciò significa che sarà più facile coprire la parte anteriore del campo in quanto non deve cambiare la posizione dei piedi. Dall'altra parte è più vulnerabile alle risposte a fondo campo specialmente sul lato profondo di dritto (lato destro del campo). In quel caso deve innanzitutto spostare la gamba destra e poi muoversi verso il fondo campo. Ovviamente vale il contrario se è la gamba sinistra ad essere avanti oppure se si usa un servizio di dritto. In questo caso il server potrebbe essere più vulnerabile nella parte anteriore del campo.

Risposta al servizio e quarto colpo: dopo una risposta offensiva al servizio corto avversario, il giocatore dovrà posizionarsi e prepararsi per il colpo successivo con l'obiettivo di mantenere o aumentare l'iniziativa. Se il giocatore fosse costretto ad una risposta al servizio difensiva allora dovrà cercare una posizione di equilibrio che permetta di coprire il campo il meglio possibile. Dopo la risposta al servizio alto il giocatore deve eseguire un primo passo di recupero esplosivo per poi muoversi in campo al ritmo del colpo appena giocato.

Criterio di successo per la risposta su servizio corto: il ricevitore riceve in modo così offensivo o riesce a nascondere la propria risposta che il server non può giocare un 3° colpo offensivo

Risposta al servizio lungo o flick: .

La risposta al servizio flick dipende dalla qualità del servizio e dalla capacità del ricevitore di capire che è stato giocato un servizio flick invece che un servizio corto e di agire di conseguenza. L'obiettivo è sempre quello di provare a giocare una risposta offensiva che metta il server sotto pressione. Se il ricevitore è stato ingannato dal servizio flick, probabilmente dovrà giocare la risposta da una posizione più difensiva

Rispondere ad un servizio lungo può essere equiparato a cominciare lo scambio da una posizione offensiva. La scelta della risposta dipende dagli stessi fattori da valutare in una situazione offensiva (vedi il paragrafo dedicato).

Criterio di successo risposta su servizio lungo o flick: il ricevitore riceve in modo così offensivo o riesce a nascondere la propria risposta che il server non può giocare un 3° colpo offensivo.

Situazione offensiva

La situazione offensiva è caratterizzata dalla possibilità del giocatore di colpire il volano abbastanza in alto e in posizione avanzata per poter giocare traiettorie verso il basso. Il giocatore è quindi in "attacco". A seconda della posizione del volano e del giocatore vengono individuate due diverse zone d'attacco: la zona di "attacco totale" e la zona di "costruzione dell'attacco" (Figura 3).

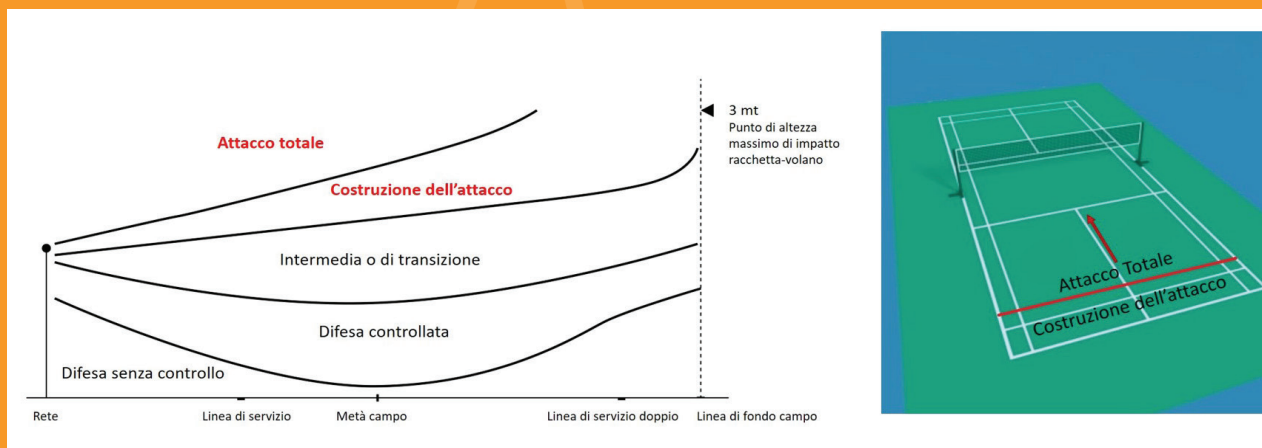


Figura 3. La situazione offensiva

La zona di "attacco totale" è caratterizzata da una buona posizione del giocatore e dal pieno equilibrio e controllo. Il volano viene colpito molto in alto e da una posizione avanzata in campo. L'obiettivo nella zona di attacco totale è chiudere lo scambio. Nella zona di "costruzione dell'attacco", il giocatore può ancora giocare il volano con una traiettoria verso il basso ma non con la stessa angolazione. Il giocatore non si trova necessariamente in posizione avanzata in campo quindi non ci si può aspettare di chiudere immediatamente lo scambio. L'obiettivo in questa zona è giocare in modo controllato e costruttivo per espandere la propria iniziativa ed entrare nella zona di attacco totale. Un elemento importante nell'allenamento tattico della situazione offensiva è che il giocatore diventi consapevole dell'esistenza delle due diverse zone d'attacco e capisca quando si trova rispettivamente nell'una o nell'altra. Si vedono spesso giocatori che non riescono a distinguere tra le due situazioni e cercano "acriticamente" di chiudere lo scambio ogni volta che sono in attacco.

Nella zona di "attacco totale", il giocatore deve:



Provare a chiudere lo scambio con un attacco potente e in alternativa con stick smash e drop. Il giocatore deve cercare un colpo vincente. Nella maggior parte dei casi sarà un full smash, ma possibilmente anche uno stick smash o un drop. In questa zona non ci sono regole su dove mandare il volano. Bisogna essere consapevoli che si ha il vantaggio totale nello scambio e non è così fondamentale la posizione dell'avversario. Se l'avversario riuscisse a colpire il volano lo farebbe comunque da una situazione di elevata pressione e la sua risposta sarà verso l'alto permettendo al giocatore di mantenere l'iniziativa.



Variare il colpo: in questa situazione è sempre importante variare i colpi "vincenti" in modo che l'avversario non possa prevedere dove arriverà il volano. Questo vale sia in relazione alla scelta del colpo sia al punto da cui si colpisce. Più il giocatore è avanti nel campo, più avrà senso colpire forte. Se il giocatore è a

metà campo o più avanti, un colpo forte darà all'avversario così poco tempo per reagire che spesso lo scambio si risolverà con colpo vincente indipendentemente dalla direzione del volano. Se invece ci si trova tra metà campo e la prima linea del servizio in doppio sarà opportuno variare il colpo in misura maggiore utilizzando stick smash e drop veloci in alternativa allo smash a piena potenza. Spesso, per avere più tempo per reagire, l'avversario si sposterà indietro in posizione difensiva e quindi la parte anteriore del campo rimarrà "scoperta" per lo stick smash e il drop. Può essere sempre utile prestare attenzione alla posizione dell'avversario prima di decidere che colpo usare. Nella zona di attacco totale l'avversario sarà spesso fuori posizione e sbilanciato da una parte del campo rendendo ovvia la scelta di indirizzare il volano verso il lato scoperto. Se l'avversario è in migliore equilibrio, cercherà invece di coprire bene almeno un lato. Per i giocatori più esperti sarà importante osservare verso dove si sta muovendo l'avversario. Se ad esempio attraversa il campo ad alta velocità, sarà vantaggioso giocare nello stesso lato da cui proviene per prenderlo in "contropiede". Se invece è posizionato in difesa al centro potrebbe essere vantaggioso giocare verso il tronco, preferibilmente verso la spalla destra (o sinistra per i mancini). Se l'avversario cercasse di schivare il volano questo dovrebbe atterrare dentro o appena prima del corridoio di fondo campo. Indirizzare il volano verso il tronco dell'avversario è considerato un colpo sicuro e non c'è rischio di mandare il volano oltre la linea laterale. Allo stesso tempo l'avversario vedrà limitata la propria mobilità di braccio e racchetta e presumibilmente si limiterà a cercare di rimandare il volano oltre la rete. Infine, cosa molto importante, sarà difficile per l'avversario giocare una difesa lunga e alta. Spesso, sarà solo in grado di bloccare verso la rete, e a questo punto "l'attaccante" può seguire in avanti verso il volano e chiudere o quasi lo scambio con il colpo successivo.



Seguire l'attacco a rete. Generalmente bisogna seguire in avanti verso la rete dopo aver colpito nella zona di attacco totale. Il motivo è che se anche l'avversario riuscisse a "salvare il volano" molto spesso la sua unica opzione sarà una risposta corta parallela. Se il giocatore segue a rete potrà quindi colpire il volano successivo in alto e chiudere lo scambio. Come regola generale bisogna seguire alla rete dopo il colpo di attacco e aspettarsi una risposta corta parallela dell'avversario. Se si gioca un colpo parallelo ci si sposta in parallelo se si gioca incrociato allora ci si sposta in diagonale. Se il giocatore ha seguito alla rete il proprio colpo d'attacco e la difesa dell'avversario risultasse corta e alta sopra il nastro, il giocatore deve, come punto di partenza, provare a concludere lo scambio con un "kill". In questa situazione, l'avversario sarà spesso posizionato indietro nel campo, quindi una buona variazione, in alternativa al kill, sarà quella di bloccare velocemente alla rete con la racchetta verticale (testa della racchetta in alto). Se il giocatore non arrivasse a colpire il volano in alto sopra il nastro e non potesse giocare quindi il kill o la variazione appena descritta, avrà comunque diverse opzioni. Se ad esempio la difesa è vicina alla rete può giocare uno spin che, se ben eseguito, diventa difficile da recuperare per l'avversario. È probabile che l'avversario commetta un errore se decidesse di colpire in alto un volano con molto spin oppure sarà costretto a colpire il volano molto in basso sotto il nastro se decidesse di aspettare la fine della rotazione del volano (ovvero aspettare che il sughero sia rivolto in basso). In questo caso sarà quasi obbligato a giocare un lift alto e presumibilmente corto che il giocatore potrà nuovamente attaccare. Se lo smash è giocato verso le linee laterali l'avversario si troverà molto spostato verso un lato del campo e il giocatore potrà approfittarne per giocare un veloce colpo incrociato alla rete (cross net). Il cross net è un colpo più veloce dello spin, ma anche più rischioso. Se l'avversario raggiungesse il cross net il campo sarebbe aperto per un contrattacco teso parallelo. Il giocatore deve usare il cross net se può mandarlo

leggermente verso il basso e se l'avversario è fuori equilibrio dopo la difesa. Quando l'avversario è fuori equilibrio dopo una difesa sarà possibile mettere ulteriore pressione, o vincere direttamente il punto, anche con un veloce lift teso incrociato a fondo campo verso il lato opposto rispetto all'avversario. Questo è un colpo leggermente più sicuro in quanto la rete non dovrebbe più essere un ostacolo come per i colpi giocati nella parte anteriore del campo. Dall'altra parte però il colpo non scende verso il basso e se l'avversario riuscisse a raggiungere il volano, intercettandone la traiettoria, potrebbe essere in grado di fare un colpo vincente parallelo.

Criterio di successo: il giocatore deve riconoscere di essere in situazione di attacco totale.

Criterio di successo: il giocatore segue alla rete dopo lo smash e riesce a giocare con iniziativa (kill e variazioni).

La costruzione dell'attacco

Nella zona di "costruzione dell'attacco", il volano può ancora essere colpito verso il basso, ma non ci si può aspettare un colpo vincente diretto. Il giocatore è più lontano rispetto alla rete e il punto di impatto tra racchetta e volano è più basso. In questa situazione si presume comunque che il giocatore colpisca il volano sempre con il dritto anche dal suo lato di rovescio. Nel momento in cui il giocatore sceglie o è costretto dalla pressione a giocare di rovescio da fondo campo è per definizione una situazione più difensiva. L'obiettivo in questa fase di gioco è espandere la propria iniziativa ed entrare nella zona di attacco totale. La fase di costruzione dell'attacco è più complicata rispetto a quella di attacco totale sia in termini di obiettivo sia per il maggior numero di opzioni e scelte. Nella situazione di attacco totale l'obiettivo è assolutamente chiaro: chiudere lo scambio in 1-2 colpi. Inoltre le premesse sono spesso le stesse: ci si trova in equilibrio, in una posizione abbastanza avanzata e si ha una chiara opportunità per concludere lo scambio. Ciò significa che è relativamente facile fare la scelta giusta in una situazione di attacco totale. Anche se non si riuscisse a giocare un colpo vincente con il primo colpo, il giocatore sarà spesso in grado di finire lo scambio seguendo il proprio attacco e utilizzando il colpo successivo. Le conseguenze di una scelta sbagliata nella zona di attacco totale non sono "catastrofiche". Una scelta sbagliata spesso farà "solamente" tornare il giocatore in una situazione di costruzione dell'attacco. Qui il giocatore dovrà provare a tornare nuovamente nella zona di attacco totale. La situazione è diversa nella fase di costruzione dell'attacco. Qui l'obiettivo è meno concreto. Il giocatore deve cercare di sviluppare la propria iniziativa ed entrare nella zona di attacco totale. Nella pratica ci sono molti modi per raggiungere questo obiettivo. La fase di costruzione dell'attacco non è limitata a 1-2 colpi, ma si può sviluppare attraverso molti colpi e su tutta la dimensione del campo. Le conseguenze di una scelta sbagliata sono spesso più gravi e nel peggiore scenario si rischia di perdere direttamente il punto o di finire in una zona di difesa in cui rimangono poche opzioni di colpi.

Nella zona di costruzione dell'attacco, il giocatore deve:



Usare "tutto il campo" per aumentare la pressione sull'avversario: il giocatore deve essere in grado di usare tutto il campo per aumentare la pressione sul suo avversario. La richiesta tecnica è molto elevata in quanto deve essere in grado di poter virtualmente giocare tutti i colpi da tutte le zone del campo. Questo significa che deve saper giocare colpi di costruzione verso il basso (stick, smash, drop, colpi tagliati), verso l'alto (clear e lift) e alla rete, sia paralleli che incrociati. Ad alto livello i giocatori devono essere anche in grado di nascondere i

propri colpi e variarne il ritmo di esecuzione in modo da disturbare il movimento dell'avversario e fargli perdere l'equilibrio e quindi aumentare le possibilità di mettere pressione. La fase di costruzione dell'attacco è dove la tecnica raggiunge la sua massima espressione. Generalmente si dovrà utilizzare l'intero campo per aumentare la pressione sull'avversario, ma nel singolare maschile ci sarà la tendenza a tenere principalmente il volano verso il basso per evitare il rischio di entrare in una situazione difensiva. Ovviamente il giocatore dovrà usare colpi di costruzione dell'attacco anche verso fondo campo. Se si giocano solo colpi verso il basso all'avversario basterà posizionarsi leggermente più avanti per colpire prima e da una posizione migliore il volano per giocare un colpo, generalmente corto, che potrebbe portare il giocatore in una zona difensiva. Nel singolare femminile c'è una maggior tendenza ad usare il fondo campo, ad esempio attraverso l'uso del clear, rispetto al singolare maschile.



Giocare con precisione piuttosto che con forza: è importante che il giocatore sia consapevole che nella fase di costruzione dell'attacco i suoi colpi devono esser giocati con precisione piuttosto che col massimo della forza. L'avversario deve essere mosso intorno al campo con colpi e traiettorie precise per forzare risposte di bassa qualità che condurranno verso la zona di attacco totale. La differenza tra le categorie junior e senior è spesso qui. I giovani sono in grado di giocare uno o due colpi precisi di fila, ma poi arriva un colpo impreciso che dà all'avversario la possibilità di prendere iniziativa nello scambio. I giovani non sono spesso tecnicamente, fisicamente e mentalmente abili e preparati per mantenere l'avversario sotto pressione per diversi colpi consecutivi e raramente arrivano a giocare in zona di attacco totale. Si nota che i giovani giocatori sono spesso impazienti e tendono a forzare il loro gioco attaccando con l'intenzione di chiudere subito lo scambio, anche nella zona di costruzione dell'attacco.

Nella fase di costruzione bisogna essere consapevoli e attenti all'uso (abuso) dei colpi incrociati. Il problema con i colpi incrociati è che il giocatore "apre il campo" all'avversario. Se il colpo incrociato è impreciso, l'avversario potrà "punire" più facilmente dal punto di vista tattico. Se ad esempio un clear incrociato è troppo basso e corto, l'avversario sarà in grado di intercettare il colpo e giocare uno smash, stick smash o drop parallelo. Lo stesso principio vale per uno stick smash o uno smash incrociato. Se sono imprecisi, l'avversario sarà in grado di giocare una difesa corta che porterà presumibilmente il giocatore in una situazione difensiva. Ovviamente i colpi incrociati non sono affatto proibiti, ma dovrebbero essere usati quando si è in pieno equilibrio e con l'opportunità di effettuare un colpo preciso. In tal modo si riduce il rischio di essere portati in una situazione difensiva. Per giocare i colpi con più precisione, nella maggior dei casi, i giocatori riducono la potenza impressa al volano. Nella fase di costruzione dell'attacco non si colpirà quindi uno smash al 100% e si useranno più stick smash, drop e colpi tagliati verso il basso. Questo non vuol dire che si debba giocare solo colpi "leggeri" perché in quel caso si rischia di lasciare troppa iniziativa all'avversario, ma la potenza nei colpi deve essere ridotta al 70-90% della massima.

Questo inoltre permetterà di mantenere meglio l'equilibrio e di avere più tempo per posizionarsi correttamente in campo dopo il proprio colpo. Allo stesso tempo, il giocatore sarà meno vulnerabile a qualsiasi possibile contrattacco dell'avversario. Nella fase di costruzione dell'attacco sarà importante usare come variazione anche colpi verso fondo campo. Questo per evitare che l'avversario si muova troppo in avanti per giocare un colpo corto di qualità che potrebbe mettere sotto pressione il giocatore. I colpi verso il fondo campo hanno per definizione una traiettoria verso l'alto. Se sono troppo corti, tesi o lenti l'avversario sarà in grado

di anticiparli e giocare un colpo offensivo. Quando si usa un colpo verso il fondo campo nella fase di costruzione dell'attacco è fondamentale cercare la giusta lunghezza, altezza e velocità del volano. Questo concetto si applica sia ai clear che ai lift di attacco. Un buon clear o lift di attacco deve essere abbastanza alto da non essere intercettato, abbastanza veloce da mettere l'avversario sotto pressione e abbastanza lungo da costringerlo a colpire il volano dietro di lui. Un clear o un lift di attacco con queste caratteristiche può mettere molta pressione e limitare le opzioni di risposta. In pratica, un buon clear o lift d'attacco deve passare circa 20-40 cm sopra le possibilità di intercetto dell'avversario e atterrare vicino alla seconda linea di fondo campo. Va sottolineato che l'efficacia di un buon clear o lift di attacco risiede nell'altezza, velocità e lunghezza piuttosto che sul punto in cui atterra il volano in relazione agli angoli. Cercare di far cadere il volano troppo vicino all'incrocio delle linee può aumentare il rischio di mandare il volano fuori dal campo. Un buon clear ad esempio atterra a 20-30cm dalla linea laterale. L'effetto ricercato con questi colpi è che l'avversario colpisca il volano dietro di lui, a fondo campo e in basso. In questo caso le sue opzioni di gioco sono limitate e bisogna approfittare della situazione. L'avversario non sarà in grado di giocare colpi offensivi pericolosi da questa posizione visto che il punto di impatto sarà relativamente basso. Allo stesso tempo sarà difficile tecnicamente e fisicamente per l'avversario giocare un clear alto e profondo in quanto il punto di impatto del volano è dietro il corpo. Spesso i clear giocati da questa posizione rimarranno corti e il giocatore può avere il tempo di tornare indietro e rispondere al colpo mantenendo l'iniziativa nello scambio. L'avversario da questa posizione cercherà spesso di giocare un colpo verso il basso con l'intenzione di ribaltare la situazione e passare in una zona più offensiva. Per farlo giocherà spesso un colpo vicino alla rete o verso il "box". Per questo il giocatore deve avanzare verso la rete quando l'avversario è sotto pressione a fondo campo. Maggiore è la pressione sull'avversario a fondo campo, in entrambi i lati, più aumentano le probabilità che giochi nella parte anteriore del campo.



Muoversi in avanti quando l'avversario è sotto pressione: come nella situazione di attacco totale il giocatore deve avanzare in campo dopo aver giocato un colpo verso il basso (smash, stick smash, drop, colpi tagliati), ma in questo caso non seguirà alla rete con la stessa intensità. Nella fase di costruzione dell'attacco l'avversario sarà in una posizione difensiva più controllata e quindi avrà più opportunità scelta. Il giocatore non può "scommettere" tutto su una difesa corta parallela, e deve essere in grado di coprire eventuali risposte lunghe o tese. Il giocatore deve quindi seguire in avanti per poter raggiungere una possibile difesa corta e vicina alla rete, ma allo stesso tempo dovrà coprire eventuali difese lunghe o lift verso il fondo campo. Attenzione comunque che la "protezione" del fondo campo non deve mai andare a discapito dell'opportunità di arrivare alti a rete. Se l'avversario giocasse una difesa lunga o un lift, si avrebbe comunque l'opportunità di mantenere l'iniziativa nello scambio. Se, invece, non si raggiungesse il volano alto alla rete aumenterebbero le probabilità di dover alzare il volano e trovarsi poi in una situazione difensiva. La prima priorità dopo un colpo verso il basso nella fase di costruzione dell'attacco è riuscire ad arrivare "alto alla rete". Più l'avversario subisce la pressione di un colpo verso il basso, maggiore è la probabilità di una risposta corta e il giocatore deve quindi seguire in avanti con maggior intensità. Bisogna essere in grado di valutare la "qualità" del proprio colpo. È importante che il giocatore osservi e memorizzi le abitudini di gioco dell'avversario in risposta al suo colpo verso il basso. Se l'avversario cercasse principalmente di rimandare il volano a fondo campo dopo un colpo verso il basso, non bisognerà "precipitarsi" in avanti, ma piuttosto far credere all'avversario che ci si muoverà in avanti per poi colpire il volano a fondo campo da una migliore posizione guada-

gnando possibilmente un'opportunità chiara di attacco. È molto importante che i colpi di costruzione verso il basso abbiano una traiettoria molto ripida, in modo che l'avversario sia costretto a giocare il colpo successivo da una posizione ben al di sotto dell'altezza del nastro. Ciò significa che le risposte saranno più lente e saliranno verso l'alto. Questo dà al giocatore più tempo e più opzioni per i colpi successivi. Questo concetto si applica soprattutto nei colpi incrociati dove il giocatore si "apre il campo" e deve percorrere tutta la diagonale per raggiungere un possibile colpo corto parallelo dell'avversario.

Abbiamo visto però che si può mettere sotto pressione l'avversario anche a fondo campo con un clear o un lift di attacco. In questa situazione l'avversario giocherà spesso un colpo vicino alla rete o verso il "box". Per questo motivo il giocatore deve avanzare verso la rete quando l'avversario è sotto pressione a fondo campo. Maggiore è la pressione sull'avversario più aumentano le probabilità che giochi nella parte anteriore del campo. Il giocatore può permettersi di avanzare maggiormente quando l'avversario è molto sotto pressione nel lato di rovescio in quanto è più complicato in questa situazione giocare un clear di rovescio rispetto ad un clear di dritto. Il giocatore dovrà innanzitutto preoccuparsi dei colpi paralleli, in quanto sono più "facili" da giocare sotto pressione rispetto ai "pull drop" incrociati. Il giocatore dovrebbe quindi posizionarsi verso la rete nel lato da cui arriva il volano. In questo modo copre principalmente il colpo lungolinea e secondariamente quello incrociato. Questa posizione permette comunque di coprire un eventuale clear parallelo che sarà la direzione più probabile nel caso in cui l'avversario decidesse di giocare il clear a fondo campo. Un clear incrociato è in questa situazione il colpo tecnicamente più difficile da eseguire ed anche quello che aprirebbe ancora di più il campo ad un attacco parallelo. La probabilità che l'avversario giochi questo colpo è bassa e il giocatore non ha bisogno di "coprire" questa parte del campo. Anche se l'avversario fosse in grado di giocare un clear incrociato abbastanza alto e profondo il giocatore avrebbe comunque il tempo di raggiungerlo e mantenere l'iniziativa.

Criteri di successo: l'avversario non riesce a giocare con qualità a fondo campo

Criteri di successo: il giocatore riesce a passare ad una fase di attacco totale

Il gioco a rete

A rete nella zona di COSTRUZIONE DELL'ATTACCO il giocatore deve:



Colpire il volano il più alto e più vicino alla rete possibile: il giocatore deve avanzare dopo i propri colpi di costruzione che riescono a mettere pressione all'avversario. Se l'avversario è molto sotto pressione spesso non avrà molte opzioni se non giocare un volano nella parte anteriore o a metà campo. Il giocatore in questa situazione dovrebbe poter arrivare sempre "alto" sul volano. Anche se l'avversario non è sotto pressione il giocatore deve essere così avanti da poter raggiungere il volano alto a rete se egli dovesse decidere di giocare nella parte anteriore del campo. Il gioco a rete spesso determina chi nello scambio finisce in una situazione offensiva o difensiva. Se il giocatore ha una buona posizione alla rete sarà più spesso in grado di mantenere l'iniziativa e trovarsi in una situazione di attacco totale. Allo stesso tempo, però, il giocatore è più vulnerabile quando è vicino alla rete. La parte posteriore del campo rimane infatti scoperta alle giocate avversarie. Se si sceglie la soluzione tattica sbagliata a rete c'è grande rischio che si perda l'iniziativa nello scambio. È quindi assolutamente fondamentale avere

una buona tecnica alla rete e allo stesso tempo essere in grado di scegliere la giusta soluzione tattica da questa zona del campo. Molto spesso ad alto livello l'esito di una partita è determinato proprio dal gioco a rete. Affinché il giocatore scelga la giusta soluzione alla rete è importante che sia consapevole dei limiti tecnici che esistono per l'esecuzione dei diversi colpi. Va infine sottolineata l'importanza di saper nascondere il proprio colpo il più possibile e di variarne il ritmo di esecuzione quando necessario per non permettere all'avversario di riconoscere facilmente le intenzioni di gioco e rendere più efficaci le variazioni.



Giocare il block corto (net drop) solo se ci si trova a meno di un metro

dalla rete: un prerequisito per giocare un block alla rete parallelo o incrociato, che cada molto vicino alla rete avversaria è che il volano venga colpito in alto (massimo 30 cm sotto il nastro) e relativamente vicino alla rete (massimo 1 metro di distanza dalla rete). Se il block viene giocato da più lontano o colpito più in basso è più difficile effettuare un colpo preciso. Inoltre, il colpo sarà troppo lento e l'avversario potrà lui stesso prendere il volano alto alla rete aumentando le sue opportunità di mettere pressione e costringere il giocatore in una zona più difensiva. Ciò significa che se ci si trova troppo lontani dalla rete (più di un metro di distanza) potrebbe non essere la migliore soluzione giocare un block corto che cada vicino alla rete.

Per ottenere un angolo sufficiente per giocare un block incrociato di qualità è necessario che il giocatore sia più vicino al volano e che lo colpisca sul lato del sughero. Se il volano è troppo laterale e lontano rispetto al giocatore al momento dell'impatto, sarà difficile eseguire un block incrociato con la giusta traiettoria. Se ad esempio si raggiunge il volano dopo uno spostamento diagonale sarà difficile avvicinarsi abbastanza al volano per poter effettuare un buon colpo incrociato alla rete. Inoltre è fondamentale che il block incrociato non sia troppo alto rispetto al nastro, altrimenti ci si espone ai contrattacchi avversari, soprattutto paralleli. Il block incrociato dovrebbe essere utilizzato quando il giocatore raggiunge il volano a non più di 15 cm sotto il nastro e generalmente dopo uno spostamento parallelo.



Giocare lo spin solo se si è vicini alla rete (a meno di 50 cm di distanza)

Lo spin è generalmente un colpo difficile da gestire per l'avversario. Per eseguirlo bisogna trovarsi ancora più vicini alla rete. La testa della racchetta dovrà trovarsi molto vicino al nastro. Se il colpo è giocato troppo lontano dalla rete il volano rischia di non superare il nastro. Per questo motivo i giocatori cercano costantemente di prendere il volano alto a rete. In generale, giocare uno spin a rete sarà sempre la priorità poiché porta spesso gli avversari a commettere errori forzati o fornisce una facile opportunità di attacco con il colpo successivo. Se l'avversario gioca un colpo vicino alla rete e fornisce una opportunità per lo spin questa andrebbe colta. Il giocatore se colpisce il volano alto e vicino al nastro potrà sempre eseguire uno spin indipendentemente dal colpo dell'avversario. La tecnica è diversa nelle diverse situazioni ma è sempre tecnicamente possibile eseguire il colpo. Ovviamente anche l'avversario ne è consapevole. Al fine di "privare" il giocatore dell'opportunità di giocare un buon spin cercherà, anche sotto pressione, di giocare i propri colpi nella parte anteriore del campo un po' più lontani dalla rete cioè intorno alla linea di servizio. In questo caso il giocatore raggiungerà il volano in una posizione in cui è tecnicamente più difficile e quindi tatticamente poco saggio giocare uno spin.



Giocare spesso nella posizione opposta rispetto all'avversario: nel caso in cui ci si trovi troppo lontano dalla rete per giocare uno spin, è spesso tatticamente opportuno giocare nella zona di campo opposta rispetto alla posizione dell'avversario sia in relazione alla lunghezza sia alla larghezza del campo. La cosa più semplice, ma spesso estremamente efficace, è giocare parallelo quando l'avversario incrocia e incrociato quando l'avversario gioca parallelo. Si dovrebbe giocare corto quando l'avversario è a fondo campo e lungo quando l'avversario è a rete. Ovviamente queste indicazioni non sono assolute, ma generalmente seguendo queste due regole e nascondendo il colpo fino all'ultimo momento quando opportuno, il giocatore si assicura di poter muovere il giocatore il più possibile e minimizza il rischio di fornire una chiara e facile occasione di attacco. Allo stesso tempo il giocatore deve essere consapevole delle varie limitazioni tecniche dei diversi colpi a rete. Inoltre, la conoscenza preventiva e/o acquisita durante la partita delle abitudini dell'avversario permetterà di fare la scelta tattica più opportuna.



Scegliere l'opzione adeguata alla rete dopo la difesa corta dell'avversario: quando il giocatore gioca un colpo verso il basso l'avversario può scegliere o a volte è costretto a giocare una difesa corta. Se la traiettoria della difesa è sufficientemente alta bisogna cercare di risolvere lo scambio con un "kill". Se la difesa è precisa, ma il giocatore può comunque raggiungere il volano vicino alla rete deve provare a giocare uno spin, in particolare dopo le difese incrociate in cui la traiettoria del volano rende più facile questa giocata. Se il volano invece si trova più staccato dalla rete sarà più pericoloso giocare lo spin. L'avversario dopo la difesa si troverà nella parte anteriore del campo e quindi la parte posteriore è "scoperta". Generalmente si usano lift di attacco incrociati che hanno il vantaggio di essere tecnicamente più facili da eseguire rispetto a quelli paralleli e fanno muovere di più l'avversario in quanto il volano viene giocato più lontano rispetto al lato da cui proviene. Il block incrociato (cross net) dovrebbe essere usato come variazione in questa situazione e solo se il giocatore raggiunge il volano con uno spostamento parallelo. Bisogna fare attenzione a giocare il block incrociato in quanto l'avversario è relativamente vicino alla rete e potrebbe facilmente raggiungere il volano e mettere pressione a fondo campo o giocare uno spin.



Scegliere l'opzione adeguata alla rete dopo il pull drop da fondo campo dell'avversario: quando l'avversario è sotto pressione a fondo campo può scegliere o è costretto a giocare un pull drop. Se il giocatore raggiunge il volano in alto e vicino alla rete potrebbe giocare uno spin, in particolare se il colpo dell'avversario è incrociato. Generalmente però l'avversario, come per le difese, cercherà di dare velocità al proprio colpo in modo che il volano non cada vicino alla rete (vedi "difesa controllata") ma verso la linea di servizio rendendo tecnicamente difficile giocare uno spin. In questo caso il giocatore può scegliere di giocare un block veloce sia parallelo che incrociato. Entrambe le soluzioni possono essere usate in quanto l'avversario si trova a fondo campo. Se l'avversario giocasse un pull parallelo, rispondere con un block incrociato lo costringerebbe a coprire la massima distanza in campo. Un block parallelo sarà la soluzione meno rischiosa, ma sarà più facile raggiungere il volano per l'avversario. Come variazione il giocatore può decidere di giocare nuovamente a fondo campo con un lift di attacco. È più rischioso rispetto ai block a rete in quanto la traiettoria va verso l'alto e se il colpo non è preciso può essere intercettato e mettere il giocatore in una situazione difensiva. Questa soluzione andrebbe giocata se l'avversario tende a muoversi troppo presto in avanti dopo il proprio pull rendendo più rischiosa la scelta di giocare un block a rete. Nel caso in cui l'avversario si muovesse con

troppo anticipo verso la rete giocare nuovamente un lift di attacco lo metterà in difficoltà in quanto lo costringerebbe a frenare bruscamente in mezzo al campo e tornare nuovamente verso la linea di fondo aumentando le difficoltà tecniche e lo sforzo fisico.

Cambio di ritmo è iniziativa nel gioco

Nella fase di costruzione dell'attacco è stata sottolineata l'importanza di saper giocare con precisione i propri colpi e nascondersi fino all'ultimo momento per poter mettere pressione all'avversario durante lo scambio. Questi elementi sono imprescindibili, ma se dovessimo indicare un fattore cruciale per creare pressione all'avversario questo è il ritmo di gioco. L'avversario dovrebbe essere mosso ad un ritmo così alto da non riuscire a seguire lo scambio inducendolo quindi a errori diretti o a risposte non precise. Il ritmo è una combinazione di velocità e precisione nei colpi e nel movimento ed è influenzato da:

- **Tecnica (tecnica del colpo e del footwork)**
- **Tattica (la capacità di leggere il gioco)**
- **Fisica (potenza, velocità)**
- **Fattori mentali (volontà, concentrazione)**

Il giocatore che possiede abilità ottimali in tutte e quattro le aree avrà il maggior potenziale per poter giocare ad alto ritmo, ma se il giocatore possiede solo un livello tecnico-tattico di base, saranno le abilità fisiche e mentali che determinano quanto un giocatore sia in grado di mantenere un alto ritmo di gioco. Per questo non è insolito che giocatori con una tecnica relativamente limitata siano in grado di battere giocatori tecnicamente migliori quando riescono ad imporre un ritmo più alto. Questo perché è solo attraverso il ritmo che il giocatore può sfruttare a pieno tutte le opzioni tecniche e tattiche. Un giocatore tecnicamente abile non trarrà vantaggio dalla sua buona tecnica se non riesce a tenere il passo con il ritmo della partita. Giocherà spesso il volano da posizioni in cui ci sono limitazioni tecniche e quindi limitate opzioni tattiche. Inoltre, sarà spesso in una situazione difensiva in quanto costantemente "in ritardo" nello scambio. D'altra parte, non è tecnicamente o tatticamente così difficile giocare ad alto ritmo poiché si tratta principalmente di riuscire a far muovere l'avversario per il campo ad alta intensità ovvero giocare il volano lontano dall'avversario senza necessariamente l'uso di colpi avanzati. Migliore è la condizione fisica, più velocemente il giocatore può muoversi in campo, può saltare più in alto e raggiungere prima il volano. La condizione fisica diventa quindi un fattore decisivo per determinare la velocità e il ritmo a cui si può giocare.

Per giocare ad un ritmo alto è molto importante anche l'aspetto mentale. C'è una grande differenza tra essere in grado di tenere il passo con un certo ritmo e imporre il proprio ritmo. È facile constatare che alcuni atleti, soprattutto giovani, sentono di poter tenere il passo con un ritmo più alto, ma non sanno dove giocare il volano, soprattutto quando sono sotto pressione. Questi giocatori fanno anche fatica a battere avversari di livello tecnico inferiore al loro perché non sono in grado (tatticamente) di imporre un ritmo sufficientemente alto durante la partita. Spesso hanno le capacità fisiche per giocare ad un ritmo elevato, ma non riescono a imporlo. Raggiungere costantemente il volano alto e in anticipo e muoverlo velocemente richiede infatti una grande volontà e concentrazione, soprattutto quando l'avversario cerca (più o meno coscientemente) di rallentare il ritmo della partita. Saper imporre il proprio ritmo diventa fondamentale per mantenere l'iniziativa. Avere l'iniziativa nello scambio significa essere colui che decide dove viene giocato il volano durante lo scambio. Se non si ha l'iniziativa nello scambio, le scelte tattiche si

riducono a “rimandare il volano” nel campo avversario. Nella maggior parte dei casi, sarà il ritmo imposto o subito a determinare quale giocatore prende l'iniziativa nella partita e quindi ne controlla lo sviluppo tattico. L'obiettivo dei cambi di ritmo è sorprendere l'avversario e sorprendere significa rendere difficile per l'avversario prevedere cosa farà il giocatore. Si impara a giocare ad un ritmo elevato quando si affrontano avversari migliori. Questo fornisce al giocatore l'esperienza di giocare a un ritmo più alto di quello abituale e capire come il corpo reagisce ad un ritmo così alto. È altrettanto importante che il giocatore si alleni ad impostare lui stesso un ritmo elevato. Questo è più facile da ottenere quando si affrontano avversari più “deboli” in cui l'obiettivo tattico è raggiungere il volano il più alto e presto possibile e far muovere l'avversario in campo.

Quando il ritmo del gioco cambia il giocatore deve:

Cambiare attivamente/volontariamente il ritmo dello scambio: è fondamentale per aumentare la pressione sull'avversario che il giocatore abbia un “ritmo base” elevato. Ma, soprattutto a livello più alto è fondamentale poter variare il proprio ritmo all'interno dello scambio o per un paio di scambi consecutivi. Vengono quindi utilizzati i cambi di ritmo. Un cambio di ritmo significa un cambio velocità proattivo rispetto al ritmo generale della partita. Può essere sia a un cambio ritmo verso l'alto (accelerare e aumentare il ritmo) sia un cambio di ritmo verso il basso (rallentare il ritmo).

Cambiare il ritmo aumentandolo quando si presenta una opportunità durante lo scambio: spesso i cambi di ritmo sono verso l'alto ovvero il ritmo di gioco aumenta. Il giocatore accelera in avanti o in dietro nel campo appena si presenta l'occasione, consentendogli di giocare un colpo in anticipo che sorprenda l'avversario. La capacità di aumentare il ritmo è correlata alla capacità di “leggere il gioco”, in quanto un aumento del ritmo significa che il giocatore si sta “muovendo” seguendo il proprio colpo (concatenazione). Il giocatore dopo il proprio colpo si orienta verso la zona in cui crede che l'avversario abbia maggiori possibilità di giocare il volano. Solitamente il giocatore cambia il ritmo accelerando quando l'avversario è sotto pressione e le sue opzioni di risposta sono limitate.

Rallentare il ritmo come variazione nel gioco: a volte i cambi di ritmo possono essere anche verso il basso, dove il giocatore sceglie coscientemente di rallentare i suoi colpi e quindi il gioco. È particolarmente efficace con i colpi con traiettoria verso il basso, dove l'avversario improvvisamente non ha più l'opportunità di sfruttare la velocità del colpo del giocatore e deve essere lui stesso ad accelerare il volano. Abbassare il ritmo raramente porterà a errori diretti dell'avversario, ma può portare a risposte imprecise. Un abbassamento del ritmo può essere utilizzato anche se il giocatore ha perso l'iniziativa e sceglie di fornire all'avversario la possibilità di “attaccare” così da cercare il contrattacco. Un abbassamento del ritmo lascerà sostanzialmente l'iniziativa nel colpo successivo all'avversario e deve quindi essere usato meno spesso rispetto ad all'aumento improvviso del ritmo di gioco.

La zona di transizione o intermedia

La zona di “transizione” si riferisce ad una situazione di gioco in cui il giocatore non può colpire il volano verso il basso. Spesso il giocatore si trova intorno alla zona centrale del campo e l'iniziativa è equamente distribuita tra il giocatore e l'avversario, poiché il volano è generalmente all'altezza della rete.

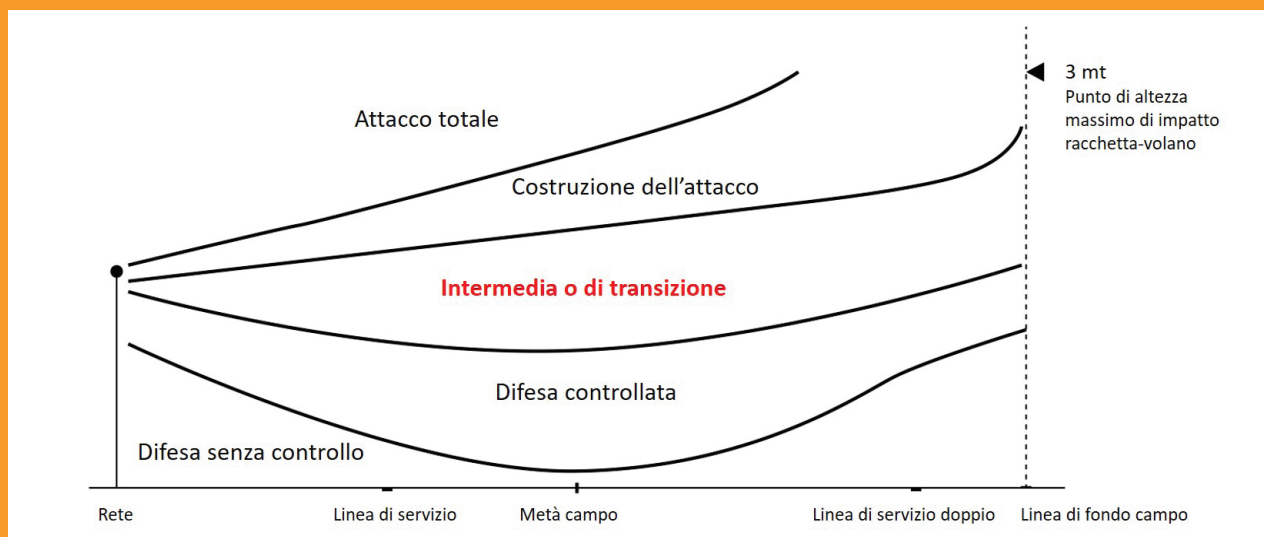


Figura 4. La zona di transizione o zona intermedia

In questa situazione il giocatore ha diverse opzioni, che dipendono principalmente dalla posizione del volano:

- **Giocare un volano teso e forte**
- **Bloccare velocemente alla rete**
- **Giocare un block profondo (verso il box)**
- **Giocare a fondo campo**

Con i volani sopra il nastro mettere pressione al corpo con un volano teso o bloccare rapidamente alla rete: se il volano è all'altezza del nastro o appena sopra il giocatore ha la possibilità di giocare un volano teso e forte. Se colpito più basso, un volano teso andrà quasi sicuramente verso l'alto dando una chiara opportunità all'avversario di colpire il volano molto al di sopra del nastro mettendolo in una situazione di vantaggio. Come prima opzione il giocatore dovrebbe cercare di mettere pressione al corpo dell'avversario. Questo rende più difficile rispondere al colpo teso e allo stesso tempo non si apre il campo a possibili contrattacchi. Se il giocatore colpisce il volano alto sopra il nastro può anche decidere di bloccare rapidamente alla rete. La cosa più importante è che il block sia veloce e abbastanza profondo da non permettere all'avversario di prendere il volano vicino alla rete e poter giocare uno spin. Un block rapido nella parte anteriore del campo lascia all'avversario due opzioni: 1. giocare nuovamente alla rete da una posizione più bassa, che potenzialmente permetterebbe al giocatore di raggiungere il volano più in alto a rete o 2. giocare un lift a fondo campo che potrebbe portare il giocatore in una situazione offensiva. A basso livello si tende a giocare principalmente il block in quanto è un colpo tecnicamente più semplice. Il rischio che l'avversario raggiunga il block vicino al nastro per giocare uno spin è più basso rispetto ai giocatori di alto livello. Il gioco teso è generalmente più raro da osservare a bassi livelli nella fase di transizione in quanto richiede buona tecnica e la capacità di eseguire il colpo con una certa potenza.

Gioca volani profondi verso la linea di servizio con volani colpiti sotto il nastro: se il giocatore colpisce il volano sotto la linea del nastro non dovrebbe provare a giocare corto alla rete. A causa della distanza dalla rete, il suo colpo sarà troppo lento e darà all'avversario la possibilità di prendere il volano alto e vicino alla rete e giocare uno spin. Il giocatore dovrebbe invece giocare un colpo più "profondo" che passi vicino al nastro e che cada lontano dalla rete, ad esempio dentro il "box", appena oltre la linea di servizio. L'obiettivo di questo colpo è quello di continuare la "sfida" per l'iniziativa da una posizione meno favorevole per l'avversario (sotto il nastro) e allo stesso tempo non dare all'avversario la possibilità di giocare uno spin.

Lift di attacco o lift molto alti su volani colpiti circa 50 cm sotto il nastro: se il giocatore colpisce il volano molto in basso (circa 50 cm sotto il nastro), è al limite di trovarsi in una situazione difensiva e dovrebbe generalmente alzare a fondo campo. Se ci sono le possibilità il lift dovrebbe essere un lift di attacco altrimenti è consigliabile giocare un lift alto verso la linea di fondo. Certamente il giocatore può decidere di giocare un lift di attacco anche quando raggiunge il volano più in alto rispetto alla rete, ma questa va considerata come una variazione in quanto c'è il rischio di ritrovarsi in una situazione difensiva.

Criteri di successo: l'avversario non è in grado di giocare una traiettoria verso il basso quando risponde al gioco teso e non è in grado di giocare un spin sul block veloce.

Situazione difensiva

Se il giocatore è costretto a giocare colpi con traiettorie verso l'alto si trova in situazione difensiva. L'iniziativa nella situazione difensiva è dell'avversario, e l'obiettivo primario è quello di migliorare la propria situazione di gioco. Se il giocatore è in una zona difensiva non controllata (pressione totale), l'obiettivo è passare in una zona di difesa più controllata (pressione moderata). Se è in una situazione di difesa controllata, l'obiettivo è passare nella zona di transizione in cui l'iniziativa è equamente distribuita. È molto importante che il giocatore sia consapevole di questo principio.

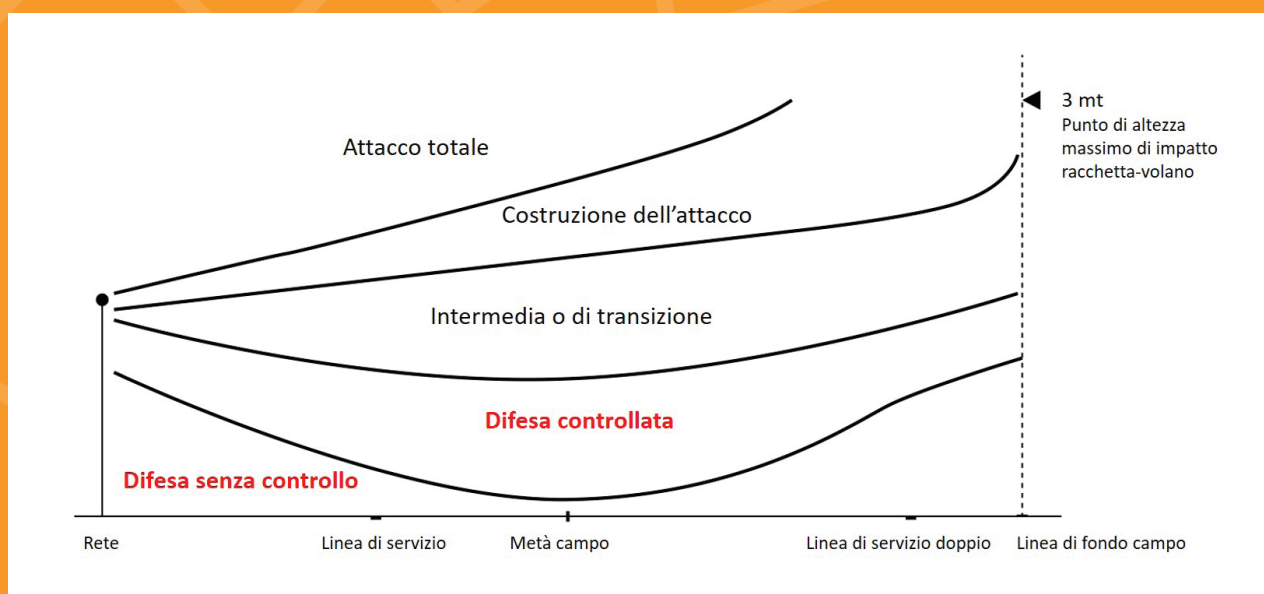


Figura 5. La situazione difensiva

Spesso si vede un giocatore sotto pressione che prova un "colpo magico" che possa "miracolosamente" portarlo in una situazione di vantaggio, ma nella grande maggioranza dei casi questo lo porterà a commettere un errore. Il giocatore dovrebbe capire che quando è sotto pressione deve innanzitutto provare a migliorare la propria situazione colpo dopo colpo e non provare a giocare un colpo vincente da una posizione impossibile. Potrebbero volerci 2-3 colpi prima che il giocatore riesca a passare ad una zona di gioco migliore. È importante che il giocatore sia consapevole che quando si trova in una situazione difensiva c'è molto "lavoro da fare" per migliorare la propria posizione.

Situazione di difesa controllata

Nella situazione di difesa controllata, il giocatore è comunque in equilibrio e ha ancora opzioni di scelta. Naturalmente raggiungerà il volano molto al di sotto del nastro sia nella parte anteriore che posteriore del campo ma non a livello del terreno. Possiamo individuare una zona di difesa da metà campo in avanti e una da metà campo indietro.

Da metà campo in avanti il giocatore deve rispondere agli smash, stick smash, drop o colpi tagliati dell'avversario. Come priorità il giocatore deve provare a passare nella zona di gioco intermedia ed eventualmente in quella di attacco controllato. Questo viene fatto principalmente giocando difese o comunque risposte corte ai colpi verso il basso dell'avversario. Il vantaggio delle difese corte, è ovviamente, che l'avversario è costretto a coprire una zona più ampia di campo dopo il proprio colpo. Ma, come descritto precedentemente per la situazione offensiva, l'avversario preparato tatticamente si aspetterà una difesa o una risposta corta. Seguirà quindi naturalmente alla rete il suo colpo offensivo. La prima indicazione tattica per le difese è quindi di difendere verso il lato opposto rispetto all'attacco. Ciò significa difendere parallelo su attacchi incrociati e difendere incrociato su attacchi paralleli. In questo modo l'avversario sarà costretto a muoversi in diagonale per il campo e quindi coprire la maggior distanza possibile. Inoltre in questo modo sarà più difficile per l'avversario colpire il volano alto a rete nel suo follow-up riducendo così le possibilità di subire un kill o uno spin. La difesa giocata nel lato opposto rispetto all'attacco è particolarmente efficace sugli smash paralleli in quanto l'avversario, come menzionato per la fase offensiva, seguirà il proprio smash muovendosi lungolinea. Una difesa incrociata lo costringerà a modificare il proprio spostamento. Se dovessimo seguire lo stesso rationale per gli smash incrociati vorrebbe dire che il giocatore dovrebbe giocare una difesa incrociata per disturbare la corsa dell'avversario. Ma, come già accennato, va considerato che una difesa parallela su smash incrociato costringe l'avversario a coprire la massima distanza in campo. Inoltre è raro che il giocatore si trovi nella posizione di ideale per giocare una difesa incrociata in risposta ad uno smash incrociato in quanto un prerequisito per giocare incrociato è trovarsi vicino al volano. Infine, una difesa incrociata su smash incrociato aprirebbe il campo ad un colpo offensivo parallelo dell'avversario. Per questi motivi le difese parallele sono generalmente preferibili come risposta agli attacchi incrociati. Un'altra indicazione tattica è che le difese non vengano giocate "troppo" corte vicino alla rete, ma più "dentro il campo" vicino alla linea di servizio. Come menzionato precedentemente è importante evitare che l'avversario riesca a giocare uno spin alla rete. Giocando una difesa un po' più staccata da rete, si riducono le possibilità dell'avversario di prendere il volano vicino al nastro e quindi di giocare uno spin. Quando si giocano difese un po' più profonde è comunque importante che queste passino vicino al nastro per non dare l'opportunità all'avversario di colpire il volano sopra il nastro. Questa indicazione è particolarmente importante per le difese corte parallele su smash paralleli, dove la distanza tra l'avversario e la rete è ridotta e di conseguenza è più facile arrivare a prendere il volano alto a rete. Ovviamente queste indicazioni si possono applicare solo per gli smash e gli stick smash. Quando l'avversario gioca un drop, il volano viene tendenzialmente colpito dal giocatore vicino alla rete e una risposta profonda verso la linea di

servizio prenderebbe una traiettoria troppo alta facilitando una risposta offensiva dell'avversario e inoltre la parte posteriore del campo del giocatore sarebbe completamente scoperta. In risposta al drop il giocatore ha la sola opzione di giocare block molto corti vicino alla rete o alzare a fondo campo. Certamente è possibile giocare anche difese molto corte che cadono vicino alla rete nel campo avversario in risposta allo smash o allo stick smash, ma solo se valutiamo che l'avversario non sarà in grado di prendere il volano alto a rete, ad esempio se attacca da una posizione molto arretrata o è fuori equilibrio. Questa opzione è più osservata nel singolare femminile. Generalmente, le difese corte vicino alla rete sono particolarmente efficaci su attacchi incrociati perché l'avversario raramente riuscirà ad arrivare alto a rete ed è tecnicamente più facile effettuare una difesa corta in modo rapido e preciso. Va sottolineato infine che nel singolare femminile è molto utilizzata la difesa tesa parallela su attacchi incrociati. A basso livello le difese corte sono abbastanza efficaci anche su attacchi lungolinea in quanto gli avversari non sono solitamente abbastanza rapidi per raggiungere la rete dopo il loro attacco. Se invece il colpo di attacco ha una traiettoria più piatta, ovvero meno ripida, è possibile per il giocatore eseguire un forte contrattacco teso. Infine, come variazione, il giocatore può fare una difesa lunga alta, ma richiede forza e tecnica riuscire a mandare il volano fino a fondo campo e il giocatore rischia di dare all'avversario una ovvia opportunità di attacco. La variazione con la difesa alta è più importante ad alto livello in quanto gli avversari si spostano spesso avanti per seguire i loro colpi offensivi. Anche in questo caso sarebbe saggio giocare nel lato opposto rispetto a dove parte l'attacco. In difesa il giocatore dovrebbe posizionarsi a metà campo o leggermente indietro e spostato circa 30-40 cm lateralmente verso il lato da cui proviene l'attacco. Lo spostamento laterale rende più semplici raggiungere gli attacchi paralleli dove il giocatore ha meno tempo. Nella situazione di difesa il timing di attivazione diventa fondamentale.

La situazione difensiva controllata a fondo campo è caratterizzata dall'utilizzo di colpi giocati da una posizione laterale (i pull). Il giocatore si ritrova con tutto il peso sul piede più vicino alla linea di fondo campo (il piede della racchetta), la parte laterale del suo corpo o la schiena sono rivolte verso la rete e può colpire il volano davanti o dietro il corpo. In questa situazione il giocatore non può usare tutto il corpo per generare potenza nel colpo. La potenza per il colpo viene quasi esclusivamente dai muscoli del braccio. Ciò significa che sarà più complicato ottenere ad esempio una adeguata altezza e profondità con il clear, specialmente se ci si trova sotto pressione sul lato di rovescio. Il giocatore quando si trova nella zona di difesa controllata a fondo campo deve, come base, giocare un colpo verso la parte anteriore del campo avversario. Come per le difese, si dovrebbe evitare di concedere una facile opportunità per l'avversario di giocare uno spin a rete. Per questo sarà opportuno giocare un volano un po' più teso che atterri "dentro il box" vicino alla linea di servizio. È difficile stabilire una indicazione tattica sulla direzione migliore del pull. Come punto di partenza, il giocatore deve giocare pull paralleli perché è il colpo più semplice e non si "apre" il campo all'avversario. Spesso il pull parallelo sarà anche l'unica opzione in quanto è difficile giocare incrociato se il volano è colpito molto dietro rispetto al corpo. Un avversario con esperienza conosce queste possibilità e coprirà principalmente il pull parallelo. Quindi il giocatore deve variare i pull paralleli e incrociati quando ne ha la possibilità. Inoltre sarà fondamentale riprendere immediatamente una posizione di equilibrio in campo dopo il pull aspettandosi, come prima opzione di risposta dell'avversario, un volano corto. Come menzionato, se il volano è colpito sotto il nastro, l'avversario spesso cercherà di giocare verso il lato opposto rispetto a dove si trova il giocatore, costringendolo ad uno spostamento diagonale. Se il giocatore non è troppo sotto pressione, sarà possibile variare il pull utilizzando traiettorie ancora più forti, simili ad un attacco teso. Per farlo però è necessario che l'avversario colpisca il volano sopra l'altezza del nastro e laterale rispetto al corpo e ovviamente deve essere tecnicamente e fisicamente in grado di colpire con forza il volano. Questa variazione è sicuramente più importante in contesti di alto livello. L'idea di questa variazione è cercare di sorprendere un avversario che sta

aspettando un pull più lento. Se si riesce a sorprendere l'avversario la risposta sarà solitamente un block corto quindi il giocatore può spingersi verso la rete dopo questo colpo. Occasionalmente il giocatore deve giocare un clear in questa situazione. Questo innanzitutto gli permetterà di avere un gioco variato ed evita che l'avversario si posizioni molto avanti nel campo. Il clear dovrà essere il più alto e lungo possibile per dare la possibilità al giocatore di recuperare la posizione prima che l'avversario colpisca il volano.

Situazione di difesa senza controllo

In questa situazione il giocatore è sottoposto ad una pressione totale. Nella parte anteriore del campo raggiunge il volano praticamente a pochi centimetri da terra e a fondo campo riesce a impattare il volano abbondantemente sotto il nastro. In realtà non ha molto senso parlare di tattiche vere e proprie in questa situazione. Il giocatore è così sotto pressione che il primo pensiero è colpire il volano con una traiettoria che permetta di recuperare il più possibile una posizione di equilibrio e continuare a giocare. Se l'avversario ha una chiara opportunità di attacco è possibile scegliere di coprire di più un lato del campo rispetto all'altro. Il giocatore deve provare a prevedere la direzione dello smash avversario e per questo deve usare le sue analisi sull'avversario così come la sua conoscenza su quali tipi di smash sono più facili da giocare in certe situazioni. Esempio è più facile giocare parallelo o leggermente al centro dal lato di rovescio se non si è completamente sotto il volano. In questa situazione il giocatore dovrebbe coprire maggiormente lungolinea in modo da costringere l'avversario a giocare il colpo più difficile. Se il giocatore riesce a capire il lato "giusto" dell'attacco può usare le stesse regole tattiche viste nella situazione di difesa controllata.

