

# MANUALE TATTICO DI BADMINTON

Principi tattici e regole pratiche per i doppi

 **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**

## DOPPIO MASCHILE

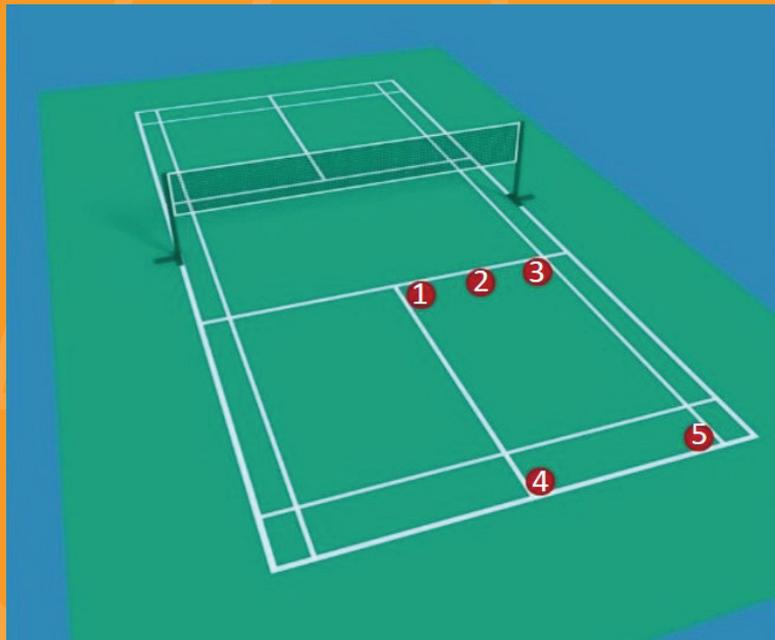
### Il Servizio

**Preparazione per il servizio:** il server si posiziona vicino alla linea centrale e alla linea del servizio, mentre il compagno si mette dietro ma abbastanza vicino a lui, generalmente con le gambe a cavallo della linea centrale. Ad alto livello server e compagno tendono a stare molto vicini per ridurre lo spazio tra di loro. A livello inferiore il compagno tende a stare più indietro in quanto a basso livello i giocatori hanno generalmente più difficoltà a coprire le risposte al servizio offensive degli avversari dirette a fondo campo.

**La direzione del servizio corto:** la maggior parte dei servizi in doppio maschile sono servizi corti di rovescio. Generalmente il server cerca di posizionare il volano all'interno dell'area di servizio avversaria verso la linea centrale del campo. In questo modo il volano coprirà il percorso più breve sulla rete, aumentando la sicurezza del servizio. Inoltre servire verso il centro permette al server di posizionarsi direttamente davanti al volano e all'avversario. Questo gli renderà più facile eseguire il 3° colpo se il ricevitore gioca corto nella parte anteriore del campo. I servizi corti aperti verso la linea laterale possono essere utilizzati come variazione con l'intenzione di sorprendere l'avversario. Se l'avversario è pronto a ricevere un servizio aperto il rischio è che il server sia ora vulnerabile sia a risposte parallele sia incrociate in quanto il servizio aperto apre completamente il campo alla risposta dell'avversario. Il servizio corto deve: passare vicino al nastro, avere una buona velocità, variare tra i punti 1, 2, 3 (vedi figura 1)

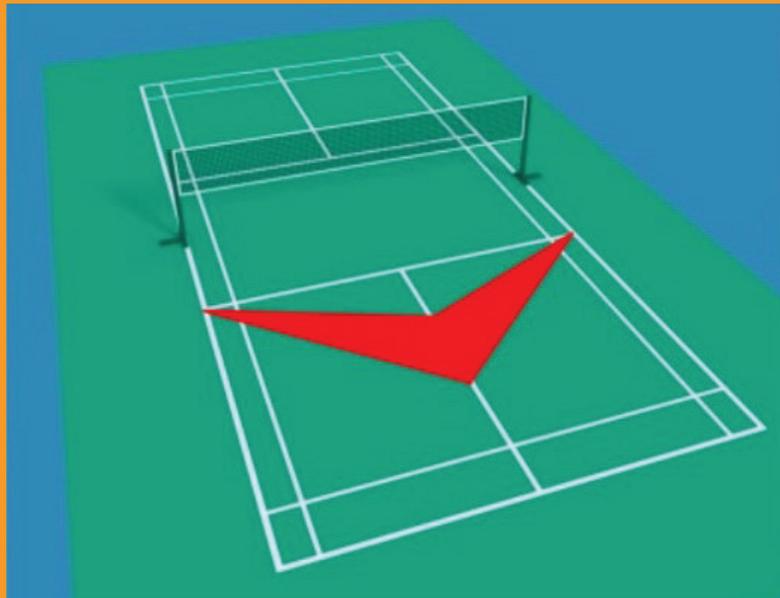
**Le variazioni “flick” e “tese”:** i servizi flick e tesi sono utilizzati come variazione ai servizi corti e hanno l'obiettivo di sorprendere l'avversario, costringendolo ad un errore diretto o ad una risposta di bassa qualità che conceda alla coppia al servizio la possibilità di prendere l'iniziativa con il terzo colpo. La direzione del servizio è influenzata dal lato da cui si serve. Se si serve dal lato destro (pari) contro un ricevitore destrimano, sarebbe opportuno servire verso la linea laterale. Così facendo il volano non passa direttamente sopra la testa del ricevitore il quale è costretto ad uno spostamento laterale che darà più tempo alla coppia al servizio per il posizionamento in campo rispetto ad un servizio giocato verso la linea centrale. Se il servizio viene indirizzato verso la linea centrale il ricevitore avrà la possibilità di intercettare il volano e usare un salto a forbice che facilita la rotazione del corpo in avanti aumentando la potenza della risposta e permettendo un recupero più rapido della posizione. Dopo il servizio flick la coppia al servizio deve posizionarsi correttamente in

difesa se necessario. Se si serve dal lato sinistro contro un giocatore destrimano, il ricevitore si posizionerà generalmente verso la linea centrale. Da questa posizione sarà in grado di eseguire un salto a forbice in risposta al flick indirizzato verso la linea laterale. Inoltre, il volano diretto verso la linea laterale passerà sopra la testa del ricevitore aumentando il rischio di intercetto. In questa situazione quindi si utilizzerà più spesso un servizio flick verso la linea centrale. Nella pratica è possibile osservare che spesso i server decidono di indirizzare il servizio al centro dell'area di servizio degli avversari, piuttosto che verso la linea centrale o laterale. Questo probabilmente per ridurre al minimo il rischio che il volano venga intercettato e quindi di subire un colpo vincente o giocare il terzo colpo da posizione molto sfavorevole. Se si usa il servizio flick contro giocatori mancini, le considerazioni sono le stesse, ma sui lati opposti del campo. Il servizio flick deve: essere "nascosto", avere altezza e profondità adeguata, variare tra i punti 4, 5 (vedi figura 1)



*Figura 1. Direzione servizio corto nei doppi*

**Posizionamento della coppia dopo il servizio:** dopo il servizio corto, il server coprirà la rete e le risposte verso la parte anteriore del campo. Il server deve scegliere con attenzione se coprire o meno le risposte dirette a metà campo, soprattutto se costretto a perdere la posizione frontale e quindi ruotare il corpo lateralmente rispetto alla rete. Il compagno posizionato dietro e vicino al server deve essere orientato verso avanti prestando particolare attenzione a coprire la zona rappresentata dal triangolo rosso in figura 2. Ovviamente dovrà occuparsi di coprire la parte posteriore del campo, in particolare rispondere ai colpi profondi a fondo campo e a metà campo. L'obiettivo è quello di prendere il terzo colpo il più in alto e prima possibile. Se il servizio flick riesce a cogliere di sorpresa gli avversari il server dovrà coprire la rete in quanto la coppia al servizio si ritrova già in una situazione offensiva. Se invece il servizio flick non mette sotto pressione il ricevitore avversario allora il server dovrà andare indietro nel lato da cui ha servito, la coppia si troverà ora in posizione difensiva.



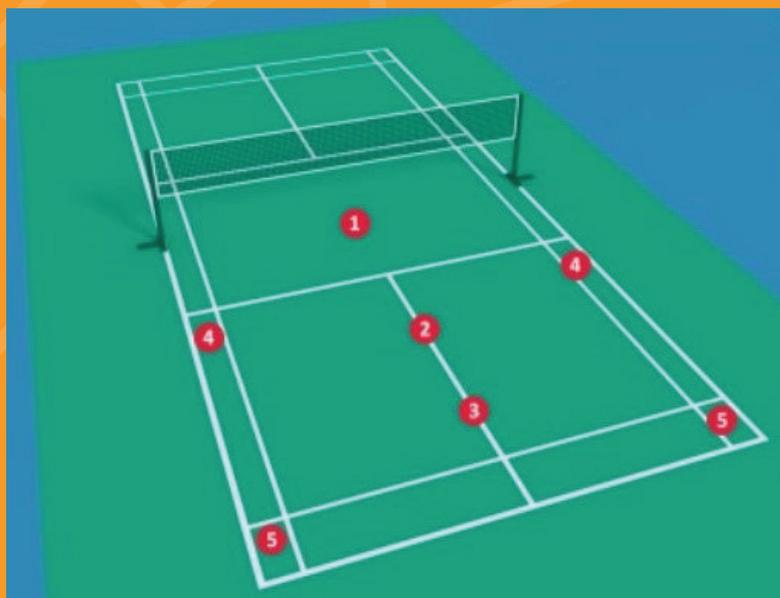
*Figura 2. Focus di attenzione del compagno del server*

**Criteri di successo:** il servizio ha così buona qualità che il terzo colpo è giocato in posizione offensiva.

## Risposta al servizio

In doppio maschile il ricevitore deve cercare di giocare una risposta offensiva ogni volta che c'è la possibilità. Spesso chi riesce a prendere l'iniziativa nella prima fase dello scambio aumenta le proprie possibilità di vincere il punto. Per questo, in doppio maschile nessuna delle due coppie vuole trovarsi sotto pressione nella fase di servizio/risposta.

Esistono diverse opzioni di risposta che permettono di ottenere una posizione di vantaggio nello scambio. La risposta al servizio deve essere seguita però da schemi di movimento appropriati sia da parte del ricevitore che dal suo compagno al fine di sfruttare al massimo gli effetti di una risposta offensiva.



*Figura 3. Risposte al servizio nei doppi. 1 risposta corta alla rete; 2 "dietro la schiena" del server; 3 tesa sul giocatore dietro al server; 4 a metà campo, tra i due avversari; 5 risposta tesa a fondo campo*

## Risposta al servizio corto:



**Risposta corta parallela alla rete:** questo colpo andrebbe giocato preferibilmente impattando il volano con la testa della racchetta in l'alto in quanto il server è generalmente molto attento proprio a questo tipo di risposta. Se la testa della racchetta è in basso al momento dell'impatto una risposta alla rete sarebbe molto semplice da anticipare o contrastare consegnando di fatto l'iniziativa agli avversari. Dopo questa risposta il ricevitore dovrà coprire la rete e la parte anteriore del campo, mentre il compagno si occuperà del resto del campo. Questa risposta viene normalmente scelta quando il ricevitore valuta che il server tende ad essere molto più attento alle risposte a metà campo e tende a giocare il terzo colpo ai lati o al corpo del ricevitore.



**Risposta a metà campo:** idealmente questa risposta deve superare l'avversario a rete in modo che sia il giocatore a fondo campo a dover eseguire il 3° colpo. Oppure, la risposta a metà campo deve essere abbastanza lunga da costringere il giocatore a rete a dover ruotare il corpo, quindi posizionarsi lateralmente rispetto alla rete, per colpire il volano. Dopo una risposta parallela, il ricevitore rimarrà più o meno al centro. Il compagno invece copre l'eventuale terzo colpo giocato sempre parallelo a metà campo, che sarà il colpo più probabile. Dopo questo tipo di risposta, la coppia in ricezione può anche decidere di posizionarsi uno di fianco all'altro. In generale questa risposta viene utilizzata quando la coppia al servizio è molto focalizzata e attenta alla rete.



**Risposta tesa sull'avversario:** una risposta tesa verso l'avversario posizionato dietro al server è spesso una soluzione che porta grandi vantaggi. Dopo questo tipo risposta il ricevitore dovrà sostanzialmente coprire la rete. Questa soluzione andrebbe scelta solo se il servizio è di bassa qualità e si è sicuri di poter giocare in modo molto offensivo. Se la risposta non è di qualità sarà facile per l'avversario giocare un terzo colpo che superi il ricevitore alla rete.



**Risposta tesa, profonda e incrociata:** questo tipo di risposta è molto utilizzata, poiché offre successivamente la possibilità alla coppia in ricezione buone possibilità di posizionarsi in campo per ottenere l'iniziativa nei colpi successivi. Dopo che il ricevitore risponde teso incrociato sarà opportuno che faccia un passo indietro nella metà campo da cui ha risposto. Il compagno invece fa un passo avanti verso la metà campo opposta, la coppia si trova quindi fianco a fianco. Se la risposta al servizio mette davvero molta pressione agli avversari il ricevitore può muoversi in diagonale verso la rete e coprire l'eventuale colpo corto parallelo dell'avversario mentre il compagno copre il resto del campo. Si tende a giocare una risposta tesa profonda quando si è "sicuri" di poter giocare un colpo a cui l'avversario non può rispondere con una traiettoria verso il basso. A basso livello, il ricevitore può permettersi di muoversi un po' più spesso verso la rete dopo questa risposta in quanto gli avversari non sono in grado di mettere così tanta pressione con il terzo colpo come fanno gli atleti di livello più alto.



**Risposta tesa, profonda e parallela:** anche questa risposta è spesso utilizzata poiché produce effetti simili a quelli della risposta tesa incrociata. Il ricevitore dopo aver eseguito il colpo spesso farà un passo indietro nella metà campo da cui ha risposto mentre il compagno farà un passo avanti nel lato opposto. Il giocatore sul lato opposto rispetto al volano si posizionerà un po' più vicino alla linea centrale del campo rispetto al ricevitore che si trova di fronte al volano. Migliore è la risposta al servizio più la coppia in ricezione si sposterà verso la rete.



**Risposta “difensiva”:** se il ricevitore non è stato in grado di giocare una risposta offensiva probabilmente sarà costretto a giocare un volano verso l'alto a fondo campo. In questo caso è importante che il volano raggiunga una buona altezza in modo che la coppia possa mettersi in una formazione difensiva. Se il volano è abbastanza alto e profondo non è molto importante che sia incrociato o parallelo in quanto entrambi i giocatori avranno il tempo sufficiente di recuperare la posizione in difesa. Generalmente, in doppio si tende ad evitare giocare clear o lift in quanto sono colpi con traiettorie che forniscono all'avversario la possibilità di intercettare il volano e mettere sotto pressione i giocatori. Ci sono però delle situazioni in cui è inevitabile o addirittura necessario giocare questo tipo di traiettorie. In ogni caso, ad alto livello è più raro osservare risposte difensive in quanto i giocatori sono spesso posizionati molto avanti in ricezione e riescono a giocare risposte più offensive. A basso livello, se i giocatori tendono a ricevere più indietro, sarà più facile osservare risposte difensive

### Risposta al servizio flick:

In risposta al servizio flick bisogna giocare un colpo di attacco offensivo, ogni volta che c'è la possibilità. Come prassi il compagno del giocatore al servizio dovrebbe muoversi leggermente in avanti verso la rete quando si accorge che il server avversario ha usato il flick. Il ricevitore dovrebbe giocare lo smash intorno all'area coperta dal compagno a rete così che eventuali difese corte o tese possono essere intercettate. Se il ricevitore venisse messo troppo sotto pressione dal servizio flick potrebbe essere appropriato rispondere con un clear incrociato molto alto. In questo modo il ricevitore avrebbe il tempo di mettersi in formazione difensiva e il compagno si preoccupa di coprire eventuali colpi paralleli.

**Risposta al servizio e quarto colpo.** Una risposta offensiva deve permettere alla coppia in ricezione di giocare un quarto colpo in posizione di vantaggio. Normalmente il tipo di risposta al servizio e il successivo posizionamento in campo della coppia determina chi avrà le maggiori possibilità di giocare il quarto colpo. Bisogna però fare attenzione che se il ricevitore fa un passo avanti con la gamba della racchetta per raggiungere il servizio avrà buone possibilità di giocare una risposta molto offensiva, ma raramente sarà coinvolto nel quarto colpo. In questo caso dovrà essere il partner a coprire il campo per il quarto colpo. Se invece il ricevitore fa un passo con la gamba non della racchetta, la risposta sarà generalmente più controllata e potrà anche giocare lui stesso il quarto colpo.

**Accordi e comunicazione.** Se un giocatore sa cosa farà il compagno sarà in grado di coprire meglio il volano successivo. È un vantaggio per la coppia prendere accordi su dove verrà indirizzato il servizio e su chi coprirà una certa zona del campo. Inoltre sarà fondamentale dichiarare che tipo di risposta si intende fare e se si giocheranno risposte parallele o incrociate. I giocatori devono in ogni caso essere pronti ad adattarsi a eventuali cambiamenti dettati dalla situazione.

## La situazione offensiva

L'esito della fase di servizio/risposta determina quale coppia avrà l'iniziativa e quindi si troverà in una situazione offensiva nello scambio. Basicamente, una posizione offensiva prevede che la coppia sia formata da un giocatore a fondo campo e uno alla rete, oppure dai giocatori della coppia posizionati uno di fianco all'altro verso la metà anteriore del campo. La situazione offensiva viene suddivisa in due zone caratterizzate dalla posizione

del giocatore in campo e dal punto di impatto del volano: la zona di attacco totale e la zona di costruzione dell'attacco (Figura 4).

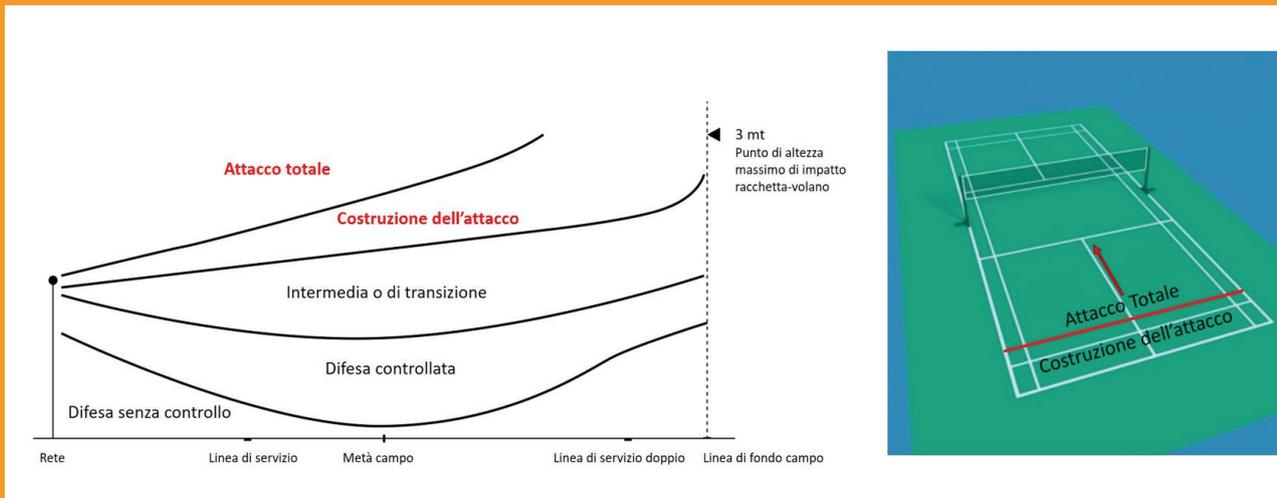


Figura 4. La situazione offensiva

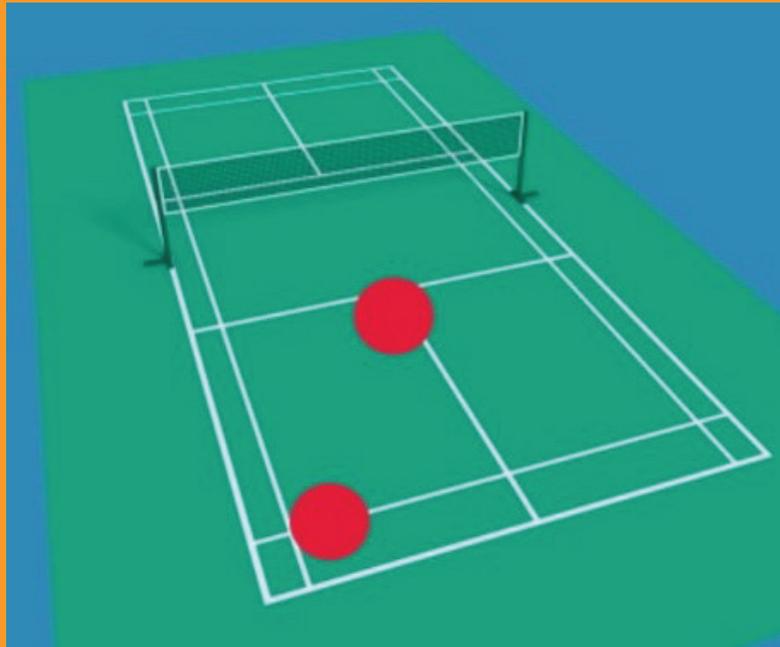


**Attacco totale:** l'obiettivo nella zona di attacco totale è quello di chiudere lo scambio. Il colpo più utilizzato è lo smash a piena potenza.



**Costruzione dell'attacco:** l'obiettivo nella zona di costruzione dell'attacco è quello di guadagnare con pazienza ancora più iniziativa e passare nella zona di attacco totale. I colpi utilizzati hanno maggiore variazione e comprendono gli smash controllati, stick smash, drop e colpi tagliati.

**Formazione offensiva "classica" nella zona di costruzione dell'attacco:** ci si posiziona con un giocatore a fondo campo che attacca e uno nella parte anteriore del campo che prova ad intercettare il volano a rete (Figura 5). Questa formazione viene adottata principalmente quando gli avversari scelgono o sono costretti a giocare un lift, una difesa o altri colpi con traiettorie verso l'alto diretti a fondo campo. Quale giocatore si posizionerà a fondo campo e quale alla rete dipende in parte da come evolve la fase di servizio e risposta e in parte su come si evolve lo scambio dopo i primi 3-4 colpi. In questa formazione offensiva sarà compito del giocatore a fondo campo attaccare sia per cercare di concludere lo scambio, se entrati nella zona di attacco totale, sia per mantenere o aumentare l'iniziativa offensiva della coppia in modo che lo scambio possa essere deciso alla rete o nella parte anteriore del campo. Quando la difesa degli avversari è alta e diretta verso uno degli angoli del campo, ci si ritroverà spesso in una posizione offensiva sfalsata dove il giocatore a fondo campo si troverà verso un lato del campo. Il giocatore a rete dovrà quindi spostarsi verso lo stesso lato, tipicamente con un piede che rimane sulla linea centrale del campo e l'altro piede nella metà campo da cui proviene l'attacco del compagno. Generalmente, il giocatore alla rete si avvicinerà di più alla linea laterale del campo nel suo lato di rovescio considerato che si possono coprire distanze minori con la racchetta da questo lato rispetto al lato del dritto.



*Figura 5. Formazione classica nella zona di costruzione dell'attacco*

Quando il giocatore a fondo campo attacca, molto spesso utilizzerà uno smash parallelo diretto leggermente verso il centro in modo che sia l'avversario posizionato di fronte a lui a dover difendere l'attacco. L'obiettivo principale di questi attacchi è dare l'opportunità sempre maggiore al compagno a rete di intervenire sul volano e decidere se giocare corto o teso. Il pericolo di attaccare troppo verso la linea laterale o completamente incrociato è che il compagno a rete potrebbe metterci più tempo per raggiungere il volano successivo in quanto le difese avversarie passeranno più distanti rispetto alla sua posizione. In questa situazione il giocatore a fondo campo deve coprire tutte le difese alte, sia parallele sia incrociate, e le difese tese che superano il giocatore alla rete. La direzione dello smash parallela ma leggermente verso il centro dovrebbe permettere al giocatore alla rete di coprire quasi tutte le difese tese, altrimenti si rischia di perdere l'iniziativa. È il giocatore alla rete che con il suo posizionamento in campo "decide" dove deve essere indirizzato il volano. Anche se il giocatore alla rete basicamente comunica al giocatore a fondo campo come e dove attaccare, il giocatore a fondo campo ha comunque la possibilità di scegliere. Se ad esempio decide di variare con uno smash incrociato in una situazione in cui il compagno alla rete non è pronto, quest'ultimo deve ovviamente reagire alla scelta di attacco del compagno. La comprensione reciproca dei pattern di movimento e la comunicazione sono di importanza primaria non solo nella situazione offensiva, ma in tutte le situazioni di gioco. La formazione offensiva descritta è appropriata quando la difesa degli avversari è di buona qualità, ovvero ha un'adeguata altezza e profondità. Se invece la difesa rimane più corta e il giocatore che sta attaccando può colpire il volano un po' più avanti in campo, allora il giocatore a rete si sposterà lateralmente nella porzione di campo opposta per permettere al giocatore a fondo campo di avanzare ulteriormente dopo il proprio attacco. In questa situazione il giocatore a fondo campo potrà attaccare sia parallelo che incrociato, in quanto ora la coppia si trova una di fianco a l'altra ed entrambi possono coprire la rete. Sarà più difficile per la coppia avversaria giocare una difesa che li scavalchi entrambi. Generalmente anche in questa situazione l'attacco parallelo potrebbe essere una buona scelta in quanto l'attaccante sarà in grado di seguire il proprio attacco in avanti e coprire una possibile difesa parallela. È ancora il giocatore a rete che con i suoi movimenti nella situazione offensiva decide se il compagno a fondo campo deve seguire in avanti verso la rete dopo lo smash o se deve rimanere indietro. Se il giocatore a rete si muove lateralmente verso l'altra metà del campo, il giocatore a fondo campo deve sempre seguire in avanti e coprire la sua metà campo, mentre il giocatore a

rete copre l'altra metà campo. Ad alto livello, bisogna usare questa formazione offensiva con un giocatore a fondo campo e uno alla rete solo se si ha davvero l'iniziativa. In caso contrario sarà facile per avversari di alto livello giocare il volano oltre il giocatore a rete e mettere sotto pressione il giocatore a fondo campo. A livelli più bassi sarà più semplice osservare questa disposizione offensiva in quanto gli avversari a questo livello non hanno le abilità tecniche per posizionare il volano oltre il giocatore a rete, come succede invece ad alto livello. A bassi livelli sarà vantaggioso posizionarsi con una formazione offensiva in cui il giocatore a rete non è così spostato verso dalla stessa parte del compagno a fondo campo come succede a livelli più alti. Questo perché gli attacchi dalla linea di fondo a questo livello non sono così pericolosi come ad alto livello. Ciò significa che ci sarà un rischio maggiore di subire difese incrociate che il giocatore alla rete dovrà essere in grado almeno in parte di coprire.

**Sistemi di attacco nella zona offensiva:** L'obiettivo principale della coppia è quello di cercare con pazienza una posizione più avanzata in campo per giocare il volano nella zona di attacco totale. Quando la coppia valuta che c'è l'opportunità di giocare da una posizione più offensiva può utilizzare basicamente 3 sistemi di attacco e successivo posizionamento. È opportuno che la coppia prenda accordi su quale schema di attacco utilizzare sia durante gli scambi che tra uno scambio e l'altro. Durante lo scambio è il giocatore a rete che con la sua posizione o attraverso un comando vocale comunica che sistema di attacco utilizzare. Il giocatore a fondo campo invece può comunicare con il compagno alla rete solo verbalmente



**Sistema 1.** Dopo attacco parallelo. Il giocatore a fondo campo si sposta nel lato opposto del campo se il compagno a rete riesce ad intercettare le difese tese parallele dell'avversario. La coppia si posiziona quindi fianco a fianco (Figura 6).

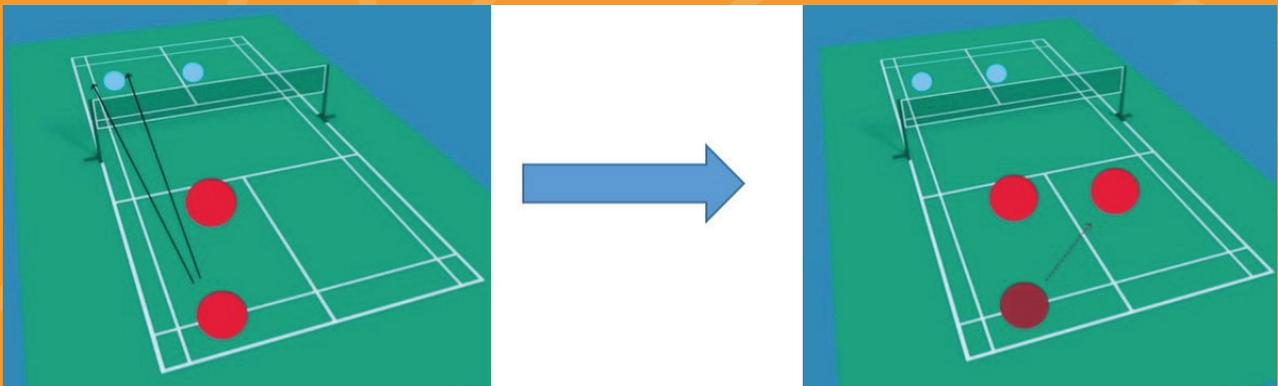


Figura 6. "Sistema 1" di attacco



**Sistema 2.** Dopo attacco parallelo. Il giocatore a fondo campo si sposta nel lato opposto del campo per coprire le difese tese incrociate degli avversari e poi avanza in campo per posizionarsi fianco a fianco con il compagno (Figura 7)

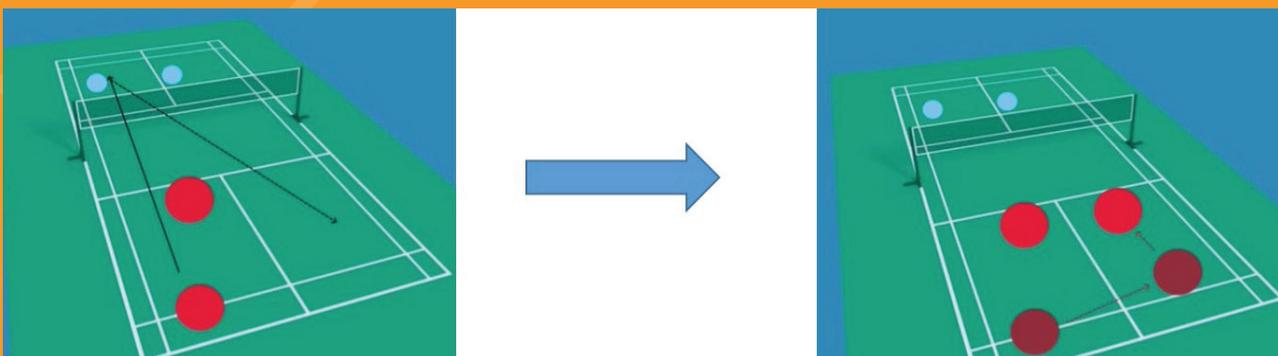


Figura 7. "Sistema 2" di attacco

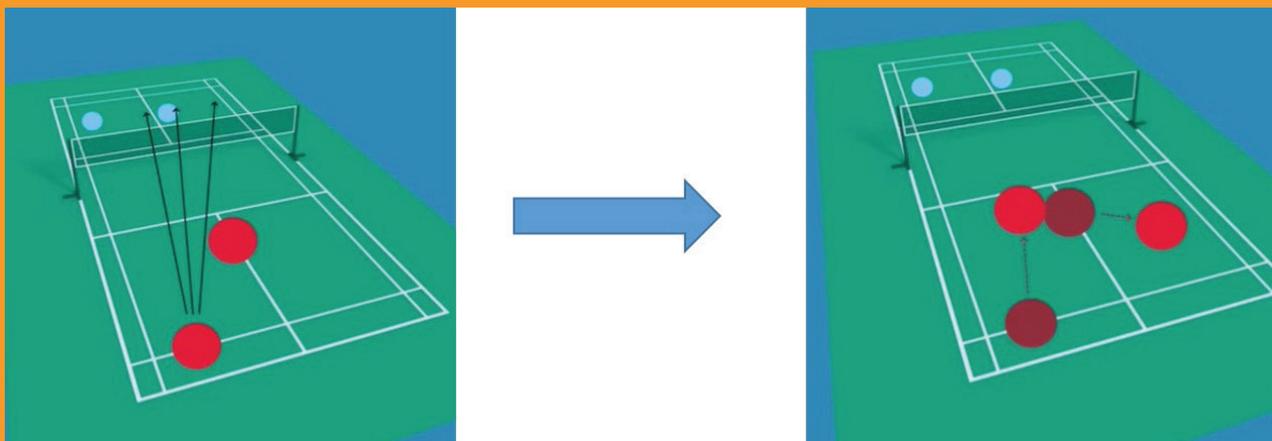


Figura 8. "Sistema 3" di attacco



**Sistema 3.** Se il giocatore a rete valuta che i colpi degli avversari diretti a fondo campo non sono di buona qualità e il proprio compagno si trova di conseguenza in una buona posizione di attacco allora potrà decidere di spostarsi verso il centro del campo invitando il giocatore a fondo campo o a giocare un attacco parallelo e poi seguire a rete oppure di giocare un attacco incrociato. A prescindere dalla direzione dell'attacco in questa situazione il giocatore a fondo campo segue parallelo alla rete mentre il giocatore a rete copre l'altra metà del campo (Figura 8).

## Le rotazioni

Le rotazioni in doppio si riferiscono alla coppia in situazione offensiva che modifica la propria formazione cambiando il giocatore a fondo campo o la creazione della situazione dove il giocatore a fondo campo segue alla rete dopo il proprio attacco.

**Cambio attaccante - rotazione incrociata:** il cambio tra il giocatore alla rete e quello a fondo campo occorre maggiormente dopo che il giocatore a fondo campo gioca uno smash incrociato. Quando il giocatore alla rete si sposta verso la linea di metà campo e leggermente indietro rispetto alla rete dà il segnale al giocatore a fondo campo che giocare uno smash incrociato e ora una alternativa offensiva ("sistema 3" di attacco). Se la coppia avversaria dovesse giocare una difesa alta parallela sullo smash incrociato, il giocatore alla rete andrà a fondo campo mentre il compagno che ha giocato l'attacco incrociato andrà alla rete nello stesso lato della difesa avversaria. In questa situazione bisogna prestare attenzione in quanto è il compagno che ha giocato lo smash incrociato che si deve occupare delle possibili difese corte incrociate dell'avversario. Quando si tenta questa rotazione offensiva l'attaccante deve trovarsi in buona posizione in modo che lo smash incrociato non venga contrattaccato. Questa rotazione incrociata può essere molto vantaggiosa per coppie in cui uno dei due è mancino in quanto le difese alte parallele sull'attacco incrociato dal dritto verranno coperte dal compagno che si troverà a sua volta sul lato di dritto.

**Rotazione giocatore a rete:** nella situazione in cui l'attaccante è in ottima posizione e molto avanzato in campo, il compagno a rete deve spostarsi lateralmente verso l'altro lato del campo, dopodiché l'attaccante si spinge in avanti verso la rete. Siccome l'attaccante gioca uno smash da una posizione avanzata è probabile che le difese siano dirette verso la parte anteriore del campo, e questo il motivo per cui la nuova formazione rimane una formazione offensiva ma con due giocatori alla rete.

## Situazione difensiva

Se gli avversari riescono ad ottenere l'iniziativa nello scambio, sarà opportuno stabilire una buona formazione difensiva per provare a contenerne gli attacchi. Allo stesso tempo, il campo deve essere coperto in modo da avere l'opportunità di contrattaccare e quindi trasformare la situazione difensiva in situazione offensiva. La situazione difensiva viene suddivisa in due zone caratterizzate dalla pressione offensiva degli avversari, dalla posizione della coppia in campo e dal punto di impatto del volano: la zona di difesa controllata e la zona di difesa senza controllo (Figura 9).



**Difesa controllata:** l'obiettivo è quello di evitare di perdere ulteriore iniziativa e controllo. Bisogna giocare in modo proattivo e costruttivo per provare a riprendere l'iniziativa nello scambio. La coppia deve cercare di costringere gli avversari ad attaccare da posizioni sfavorevoli facendo in modo che l'avversario che l'avversario a fondo campo debba coprire un grande area di gioco. I colpi devono quindi avere altezza, profondità e direzione corretta.



**Difesa senza controllo:** in questo caso la coppia si trova molto sotto pressione. L'obiettivo principale è cercare di mandare il volano oltre la rete per continuare lo scambio cercando inizialmente di tornare nella zona di difesa controllata.

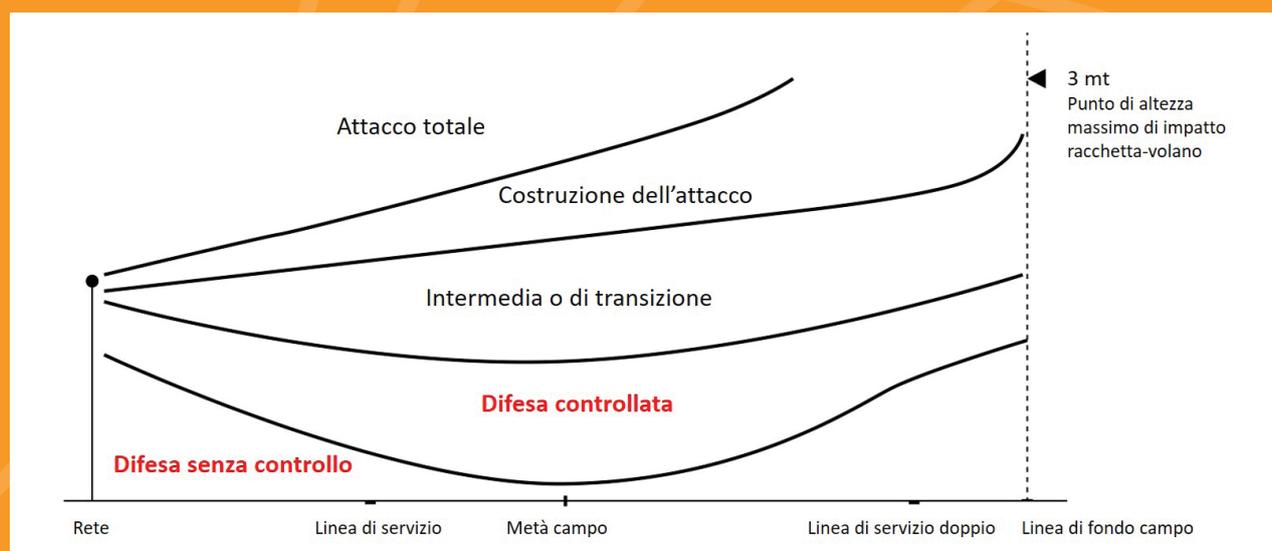


Figura 9. La situazione difensiva

Per stabilire la formazione difensiva, i lift e i clear devono essere indirizzati verso uno degli angoli del fondo campo avversario. Dopo un lift o un clear difensivo, la coppia si posiziona fianco a fianco leggermente sfalsati, con il giocatore sul parallelo verso la linea laterale e il giocatore sull'incrociato verso la linea centrale. Tipicamente il giocatore che copre il colpo incrociato ha un piede sulla linea centrale e un piede nella propria metà campo. La distanza tra i giocatori è quella che permette di coprire il divario tra di loro con la difesa di rovescio (Figura 10).

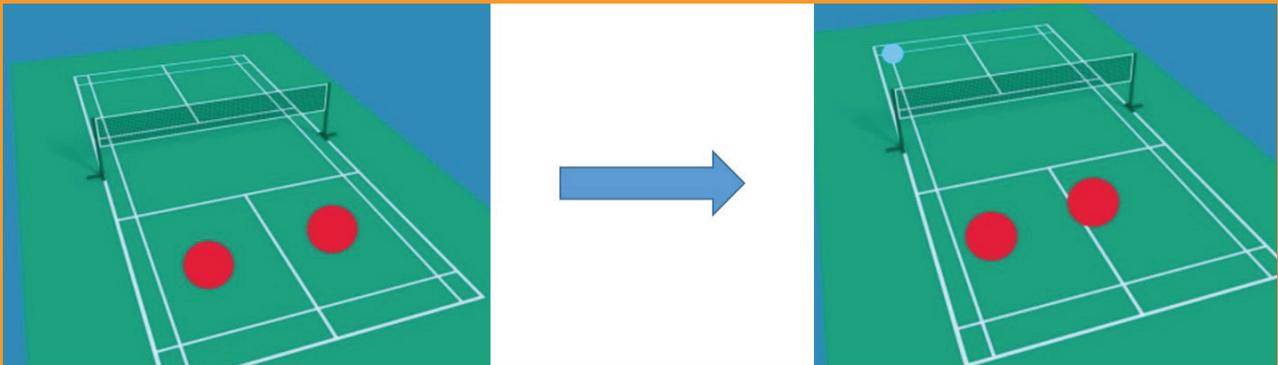


Figura 10. Formazione difensiva

Per due giocatori destri la formazione difensiva si sposterà un po' più vicino alla linea laterale quando l'attacco arriva dal lato destro del campo avversario. La difesa parallela in questa situazione è più difficile di rovescio verso la linea laterale per questo bisogna assicurarsi che l'area da coprire per questo tipo di difesa sia più piccola rispetto al lato opposto. Per una coppia destro/mancino, la coppia può stare più vicina se entrambi hanno il dritto verso il centro del campo e un po' più separati se hanno il rovescio verso il centro del campo. Nella maggior parte dei casi il giocatore che copre l'incrociato non dovrà spingersi troppo verso la rete. Avanzare leggermente sarà una buona idea solo se l'attaccante non è in buona posizione o mostra chiaramente che vuole giocare un drop incrociato, al contrario rischia di aprire il campo ad uno smash incrociato. A basso livello gli attacchi non sono così pericolosi per questo non bisogna spostare la linea difensiva così lateralmente come ad alto livello. Inoltre ci si possono aspettare più smash incrociati e clear incrociati. È importante posizionarsi sfalsati per rispondere agli attacchi più pericolosi.

## Il contrattacco

Nel doppio maschile l'obiettivo è cercare il più possibile di ottenere e mantenere l'iniziativa nello scambio. Quando una coppia si trova in situazione difensiva, la possibilità di riprendere una posizione di vantaggio risiede nel riprendere l'iniziativa. La coppia che vuole prendere (o riprendere) l'iniziativa deve cercare occasioni in cui contrattaccare gli attacchi dell'avversario, posizionarsi in una formazione offensiva e, eventualmente, vincere lo scambio. La coppia in difesa cercherà di giocare un colpo di contrattacco quando è in buona posizione e gli avversari in attacco non sono nelle migliori condizioni (equilibrio e controllo). Generalmente in contrattacchi vengono giocati dalla zona intermedia o di transizione. C'è la possibilità di scegliere tra diversi tipi di contrattacco.

**Contrattacco teso:** i contrattacchi più efficaci nel doppio maschile sono probabilmente le difese tese profonde che superano l'avversario a rete e puntano a mettere sotto pressione il giocatore a fondo campo. Quando un giocatore della coppia in difesa decide di effettuare un contrattacco teso, generalmente su di un attacco teso avversario che non è di grande qualità, ci sono varie opzioni per dare seguito al contrattacco. Dipende se il contrattacco è parallelo o incrociato e se l'attacco degli avversari è parallelo o incrociato. Normalmente se il contrattacco ha avuto successo entrambi i giocatori avanzano in campo rimanendo fianco a fianco.



**Contrattacco teso parallelo su attacco parallelo:** se un giocatore della coppia effettua questa scelta sarebbe appropriato che entrambi i giocatori della coppia si muovano in avanti ognuno nella propria metà campo, in modo da avere due giocatori a rete o in attacco a seconda della qualità del contrattacco. I giocatori copriranno quindi ognuno la propria metà campo per il colpo successivo degli

avversari. In questo modo ci si dispone in assetto ottimale per coprire sia la rete sia il resto del campo. Tuttavia si può anche decidere che solo il giocatore che ha eseguito il contrattacco si muova verso la rete diventando quindi il giocatore a rete, mentre il compagno copre il fondo campo formando quindi una classica posizione offensiva. Questa è un'opzione particolarmente interessante quando il contrattacco è di buona qualità. Il contrattacco teso parallelo viene scelto spesso quando non si vuole che l'avversario alla rete intercetti il volano. In particolare se è posizionato un po' più verso il centro del campo.



**Contrattacco teso incrociato su attacco parallelo:** dopo che il giocatore ha eseguito questo contrattacco, entrambi i giocatori hanno ancora l'opportunità di spostarsi in avanti verso la rete uno di fianco all'altro. In questa situazione, bisognerà anche muoversi un po' lateralmente in quanto prima del contrattacco la coppia sarà posizionata verso il lato opposto. In questa situazione il giocatore che ha eseguito il contrattacco potrebbe anche scegliere di avanzare in diagonale verso la rete seguendo la direzione del proprio colpo. Tuttavia, questo è appropriato solo se il contrattacco è davvero di buona qualità e mette molta pressione sul giocatore avversario a fondo campo, altrimenti la coppia sarà molto vulnerabile ai colpi incrociati. Va sottolineato che bisogna stare un attenti nella scelta del colpo di contrattacco perché ci si troverà ancor più sotto pressione se l'avversario alla rete riesce ad intercettare il volano. Bisognerebbe giocare questo colpo solo quando si è sicuri di essere in grado di giocare un ottimo contrattacco. In genere si tende a giocare una difesa tesa incrociata quando l'attacco parallelo avversario è un po' più piatto rispetto a quando si sceglie di giocare una difesa tesa parallela. Come già discusso è fondamentale che queste difese superino l'avversario a rete.



**Contrattacco teso parallelo su attacco incrociato:** se lo smash degli avversari è incrociato allora la risposta più appropriata sarà una difesa tesa parallela. Con questo colpo si può mettere molta pressione sul giocatore avversario a fondo campo ovviamente se si riesce a superare l'avversario a rete. In questa situazione entrambi i giocatori si sposteranno in avanti ognuno nella propria metà e leggermente verso il lato in cui è stato giocato il volano. Spesso in questa situazione, il giocatore che esegue il contrattacco può scegliere di avanzare fino in fondo alla rete. Il compagno invece si sposta indietro e diventa il giocatore di fondo campo nella formazione offensiva. Anche in questo caso questa scelta è preferibile quando il contrattacco è davvero di buona qualità. Bisogna fare attenzione con questo contrattacco se l'avversario alla rete si è precedentemente spostato verso il lato opposto del campo invitando il compagno a giocare proprio uno smash incrociato ed è quindi pronto a rispondere ad eventuali contrattacchi paralleli (vedi rotazioni).



**Contrattacco teso incrociato su attacco incrociato:** questo contrattacco incrociato può essere utilizzato se si ritiene che il giocatore avversario a rete si sia spostato nel campo opposto a quello da cui proviene lo smash. Anche dopo questo contrattacco entrambi i giocatori si sposteranno in avanti nelle rispettive metà campo, ma senza spostamento laterale poiché la posizione di partenza della coppia è già spostata verso il lato da cui proviene il volano avversario. Successivamente i giocatori coprono nuovamente la propria metà campo per i successivi colpi degli avversari.

Come ulteriore dettaglio sui contrattacchi tesi, si può sostenere che per la maggior parte dei giocatori risulterà un po' più semplice eseguire i contrattacchi incrociati dal lato sinistro del campo, specialmente con la difesa di rovescio (per i destrimani).

**Contrattacco con difesa corta:** normalmente in doppio maschile le difese corte non funzionano così bene come quelle tese come contrattacco. In questa situazione, gli avversari si trovano in una formazione offensiva con un giocatore alla rete che è principalmente focalizzato ad attaccare tutti i volani che passano dalla sua zona di campo. Per questo le difese corte raramente funzionano come contrattacco. Ad ogni modo ci sono delle situazioni in cui la difesa corta può essere utilizzata per cambiare l'iniziativa nello scambio. L'obiettivo è provare a mettere pressione all'avversario a rete seguendo la difesa corta in modo che non possa giocare alla rete e sia costretto ad alzare il volano. Chi nella coppia difensiva debba immediatamente seguire alla rete dipende sia dall'equilibrio sia dalla posizione del giocatore che effettua la difesa, sia dal tipo di difesa corta (parallela o incrociata). Se il giocatore che effettua la difesa corta è in una buona posizione avanzata e in buon equilibrio sarà lui stesso a seguire alla rete sia che giochi una difesa parallela che incrociata. Se il giocatore che effettua la difesa corta è fuori equilibrio e più arretrato allora sarà il compagno a seguire alla rete. Generalmente con difese corte parallele sarà più spesso il giocatore che ha eseguito la difesa a seguire a rete, mentre sulle difese incrociate è possibile che debba intervenire di più il compagno.



**Difesa corta incrociata su attacco parallelo:** in alcuni casi queste difese possono essere utilizzate come contrattacco soprattutto su smash paralleli che sono troppo tesi e non di ottima qualità. Dopo questa difesa, ci sono due opzioni di follow-up a seconda della qualità del contrattacco. Un'opzione è che il giocatore che esegue la difesa segua il proprio volano spostandosi in diagonale verso la rete. Questa è spesso una buona soluzione in quanto il difensore sa già che giocherà il volano in quell'angolo, ma dovrebbe scegliere questa opzione solo quando il giocatore avversario alla rete viene messo davvero sotto pressione dal colpo, altrimenti si aprirà l'intero campo alle risposte incrociate dell'avversario a rete. L'altra opzione è che entrambi i giocatori si muovano in avanti e leggermente di lato verso il volano. In questo caso si posizionano in una formazione fianco a fianco nella parte anteriore del campo. I giocatori copriranno ognuno la propria metà campo per il colpo successivo.



**Difesa corta incrociata su attacco incrociato:** questo colpo può essere giocato quando l'avversario a rete si sposta lateralmente per invitare il compagno a giocare lo smash incrociato. Qui gli avversari lasciano libera la porzione di campo che permetterà proprio di giocare una difesa corta incrociata. La cosa più appropriata da fare in questa situazione sarà per entrambi i giocatori muoversi in avanti ognuno nel proprio lato. Questa volta non c'è bisogno di spostarsi anche lateralmente perché si troveranno già spostati verso il lato del volano. I giocatori copriranno ognuno la propria metà campo per il colpo successivo.

Ad alto livello ci si può spesso posizionare fianco a fianco con due giocatori nella parte anteriore del campo dopo un buon contrattacco. In questa situazione ogni giocatore coprirà la propria metà campo mentre si spostano in avanti. A basso livello potrebbe essere vantaggioso utilizzare più spesso movimenti "tradizionali" dopo il contrattacco. Il giocatore che esegue il contrattacco sarà quello che si muoverà in avanti la maggior parte delle volte diventando il giocatore alla rete, mentre il compagno si sposterà a fondo campo. Questo perché a livelli più bassi ci sono più opportunità che il contrattacco trasformi direttamente una situazione difensiva in una offensiva rispetto all'alto livello. Se c'è una grande differenza di forza tra i giocatori della coppia, potrebbe essere meglio lasciare che sia il giocatore "più debole" (riferito alla potenza di attacco) a muoversi in avanti dopo un contrattacco, ci si trova quasi a giocare in una situazione simile a quella del doppio misto. Ad alto livello, le difese corte non saranno molto efficaci come contrattacco in quanto l'avversario alla rete sarà particolarmente pronto a rispondere proprio a questo tipo di

colpi. A livelli più bassi invece le difese corte possono essere usate di più e possono essere definite dei veri e propri contrattacchi. Inoltre, sempre a livelli più bassi, anche le difese alte incrociate su smash parallelo o al centro potrebbero trasformarsi in contrattacchi.

## I “ruoli” nella coppia

**“Ieri”.** Fino a qualche anno fa, la distribuzione dei ruoli nella coppia di doppio maschile e doppio femminile ruotava basicamente intorno a quale giocatore doveva coprire il fondo campo e quale la rete nella situazione offensiva. C’era spesso una chiara divisione dei ruoli in relazione a quale giocatore doveva trovarsi a fondo campo per attaccare. Per semplificare, il giocatore che “guidava” il gioco della coppia si trovava spesso a rete nella situazione offensiva e si occupava di difendere il lato dell’attacco incrociato degli avversari in situazione difensiva. Questo giocatore era considerato normalmente il più creativo e quello che doveva intervenire alla rete e che si muoveva leggermente in avanti in difesa per cercare di giocare il contrattacco. Il giocatore “operaio” era il giocatore a fondo campo con un attacco molto potente e in grado di giocare con sicurezza sia in situazione offensiva che difensiva. Le abilità tecniche, fisiche e mentali dei giocatori determinano il rispettivo ruolo tattico e le opzioni di gioco della coppia. In sostanza si giocava con una distribuzione chiara e fissa dei ruoli e si provava in ogni fase di gioco a posizionarsi in quella maniera. Se per qualche ragione ci si trovava nella formazione “invertita”, questo portava a grandi problemi.

**“Oggi”.** I giocatori di tutte la specialità sono diventati molto più completi. Infatti tutti i giocatori top riescono a gestire praticamente tutti i tipi di gioco. Sono in grado di risolvere i compiti tattici in modo appropriato a prescindere dal ruolo momentaneo che hanno in una situazione specifica. Tal punto di vista fisico e tecnico i giocatori sono oggi al massimo livello. Questo permette di essere più flessibili durante gli scambi e la coppia non è legata a ruoli fissi. Nonostante ciò è assolutamente normale che le coppie abbiano una formazione “preferita” in certe situazioni, in quanto i singoli giocatori non hanno generalmente gli stessi punti di forza e di debolezza dal punto di vista fisico, tecnico e mentale. In ogni caso questa maggiore flessibilità permette di non limitare drasticamente le possibili opzioni tattiche della coppia quando questa non si trova nella posizione preferita. Ciò significa che la distribuzione dei ruoli oggi andrebbe descritta in modo differente, almeno in parte, rispetto al passato, innanzitutto in relazione ai compiti e le aree di responsabilità che ha il singolo giocatore, dipendendo dalla situazione in cui si trova. Si potrebbe quindi definire la distribuzione dei ruoli su quale giocatore nella coppia fa una scelta in una determinata situazione e “agisce”, mentre il compagno di conseguenza “reagisce”. Infine, si potrebbe affermare che in ogni coppia c’è un “leader” dal punto di vista mentale. Nel senso che c’è un giocatore che ha un “surplus” mentale che gli permette di affrontare le situazioni di stress un po’ meglio rispetto al compagno. Esperienza, età e altri aspetti mentali probabilmente determinano quale dei giocatori agisce da leader nella coppia. Nelle situazioni specifiche di gioco i giocatori devono essere in grado di risolvere i compiti in modo appropriato, a prescindere dalla posizione occupata in quel momento in campo. Anche se una coppia ha una formazione preferita deve essere in grado di non limitare le opzioni tattiche di gioco quando non si trova in quella formazione. Di seguito sono descritte alcune situazioni specifiche



**La situazione di servizio:** in questa situazione ovviamente è il giocatore al servizio che decide che tipo di servizio giocare ed è quindi anche il responsabile del successivo posizionamento in campo. In questa situazione il server è il giocatore che decide il posizionamento in campo mentre il compagno reagisce in relazione a

questa scelta. Gli accordi e la comunicazione tra i giocatori prima del servizio facilitano il posizionamento in campo.



**La risposta al servizio:** nella situazione di risposta al servizio è il ricevitore che, attraverso la risposta scelta e il seguente movimento, determina come si posizionerà la coppia per il colpo successivo. Specialmente dopo la risposta tesa profonda il ricevitore ha un ruolo importante. Deve decidere immediatamente dopo la risposta se vuole muoversi indietro sul suo stesso lato del campo o muoversi in avanti verso la rete nello stesso lato in cui è stato giocato il volano. Una considerazione che è ancora più importante quando si giocano risposte tese incrociate. In questo caso il compagno del ricevitore reagisce alla scelta del ricevitore. La stessa situazione si presenta quando viene giocata una risposta parallela a metà campo, dove il ricevitore deve decidere se rimanere intorno al centro del campo o muoversi verso il lato del campo da cui ha ricevuto il servizio. Il compagno in questo caso deve reagire e coprirà o l'intero fondo campo o si sposterà avanti nel lato di campo opposto a quello del ricevitore. Quando invece si riceve un servizio flick anche il compagno che non risponde al servizio può avere un ruolo nella scelta se attaccare o meno. Il compagno può ad esempio spostarsi indietro se considera che il flick non può essere attaccato dal ricevitore in quanto non è in buona posizione. Rimanendo indietro può proprio segnalare al compagno di non attaccare oppure può muoversi in avanti verso la rete e in questo caso dà il segnale al ricevitore che il servizio deve essere attaccato. Anche in questo caso gli accordi tra i giocatori permettono di facilitare le scelte in campo.



**Situazione offensiva:** in questa situazione è basicamente il giocatore alla rete che decide cosa accadrà. Con la sua posizione alla rete e i possibili movimenti laterali, comunica al giocatore a fondo campo dove giocare lo smash e può "chiamare" la rotazione per avere entrambi i giocatori alla rete. Se, come precedentemente descritto, il giocatore alla rete ritiene che il lift o la difesa alta dell'avversario abbiano una buona lunghezza, allora rimarrà alla rete nello stesso lato del compagno a fondo campo. Qui segnala che non ci sarà rotazione. Con la sua posizione dice al compagno dove deve essere indirizzato l'attacco in modo da coprire in modo opportuno la rete sulla difesa degli avversari. Se invece il giocatore a rete giudica che i colpi a fondo campo degli avversari sono corti e il compagno si trova quindi in ottima posizione per attaccare, allora si sposta lateralmente verso il lato opposto del campo. In questo modo dice al compagno che dovrà esserci una rotazione e la coppia si posiziona con due giocatori a rete. In relazione a questa situazione è importante che il giocatore a rete faccia la sua scelta e la segnali al compagno il prima possibile in modo che questi abbia il tempo di reagire in modo appropriato. Se il colpo a fondo campo ha una buona profondità il giocatore a rete potrà decidere se stare alla rete nello stesso lato del compagno che attacca o decidere di spostarsi lateralmente e leggermente indietro per iniziare una rotazione incrociata. È quindi il giocatore a rete che agisce nella situazione offensiva mentre il giocatore a fondo campo reagisce. Ovviamente anche il giocatore a fondo campo ha il "diritto" di compiere delle scelte anche se il giocatore a rete ha segnalato un'opzione diversa. Se il giocatore a fondo compie la scelta nella situazione specifica, il giocatore a rete deve naturalmente reagire a questa scelta. Il principio fondamentale è il seguente: se un giocatore agisce, allora il compagno deve adeguarsi il più velocemente possibile.



**Situazione difensiva:** nella situazione difensiva il giocatore che fa la difesa è quello che prende una decisione e agisce mentre il compagno reagisce. Chi difende lo smash ad esempio decide se la linea difensiva rimarrà sullo stesso lato oppure se ci si sposta nel lato opposto. Ciò dipende se gioca una difesa lunga parallela o

incrociata. Una difesa lunga incrociata può essere giocata se il giocatore valuta che l'avversario si troverà poi in una posizione di attacco peggiore. Allo stesso modo, il difensore può scegliere se giocare un contrattacco. Questa scelta è determinata dalla qualità dell'attacco degli avversari che influenza la scelta della difesa. In questa situazione è ancora il compagno che reagisce alla scelta della difesa. Il giocatore che si trova in difesa nella traiettoria degli attacchi incrociati deve decidere se vuole posizionarsi un po' più avanti in campo e quindi formare una linea difensiva leggermente sfalsata. Di solito questo accade quando l'avversario che attacca non si trova in posizione ottimale. Il giocatore sulla traiettoria incrociata in questo caso cerca l'opportunità di intervenire su eventuali colpi alla rete dell'avversario. Si può quindi concludere che generalmente i giocatori della coppia in difesa possono: fare una scelta dopo che gli avversari hanno effettuato la loro mossa offensiva oppure prendere una decisione in relazione ai movimenti dell'avversario prima del suo attacco per provare ad anticipare i colpi a rete degli avversari.



**Le rotazioni:** come menzionato nei paragrafi precedenti è il giocatore a rete che basicamente decide se la coppia deve fare la rotazione ovvero se si posizionano entrambi a rete o se si esegue una rotazione incrociata per scambiarsi i ruoli. Il giocatore a rete agisce e comunica con il giocatore a fondo campo il quale deve reagire attraverso il movimento. Ci possono essere delle situazioni in cui il giocatore a fondo campo comunica verbalmente con quello a rete chiedendo la rotazione. In questo caso è il giocatore alla rete che reagisce.



**Il contrattacco:** quando la coppia è in situazione difensiva, il giocatore che subisce l'attacco ha l'opportunità di scegliere se giocare un contrattacco per prendere l'iniziativa nello scambio. Quando il difensore si trova nella traiettoria parallela di attacco la scelta spesso ricade su contrattacchi incrociati. Se rimane nel suo lato e quindi segnala al compagno che deve avanzare lui sul proprio lato e poi entrambi coprono la propria metà campo. Altrimenti chi gioca il contrattacco incrociato può avanzare verso la rete seguendo il proprio volano suggerendo così al compagno di muoversi verso il fondo campo. Questo principio si applica sia ai contrattacchi corti che profondi. Quando il giocatore che difende si trova sulla traiettoria incrociata dell'attacco e soprattutto dopo un contrattacco incrociato che deve scegliere il movimento successivo. Se il difensore rimane fermo segnala al compagno che deve andare in avanti nella propria metà campo e di conseguenza entrambi coprono la propria metà campo. Altrimenti segue il proprio contrattacco incrociato e segnala al compagno di coprire il fondo campo. Ancora una volta si vede chiaramente come ci sia sempre un giocatore che agisce e l'altro reagisce.

I giocatori di alto livello sono completi e sanno gestire tutte le richieste del gioco. A livelli più bassi è spesso più facile osservare che nella coppia ci possono essere anche grandi differenze fisiche, tecniche e tattiche. Questo significa che a basso livello si può osservare una più chiara distinzione dei ruoli in relazione a quale giocatore deve coprire una certa area del campo. A basso livello le posizioni sono più fisse e quindi sono più vulnerabili quando non riescono a posizionarsi nella formazione desiderata. Se c'è una grande differenza di forza tra i giocatori è più facile osservare che, almeno come punto di partenza, il giocatore migliore coprirà una porzione maggiore di campo. Tipicamente questo giocatore giocherà più a fondo campo nella fase offensiva e si limiterà ad una difesa convenzionale in situazione difensiva. In altre parole si adotteranno formazioni e distribuzione dei ruoli più legate ai concetti tipici del doppio misto.

## DOPPIO FEMMINILE

Le considerazioni tattiche di base per il doppio femminile sono in larga parte le stesse affrontate nel doppio maschile, ci sono però alcuni elementi che differiscono e che quindi vanno tenuti in considerazione quando si allena il doppio femminile. Le differenze tattiche si basano principalmente sulle differenze fisiche rispetto al doppio maschile. Di seguito verranno presentate le differenze principali tra le due specialità.

### Il Servizio

Le considerazioni sulla scelta del tipo di servizio e il posizionamento nel doppio femminile sono sostanzialmente le stesse descritte per il doppio maschile. Potrebbe però esserci una tendenza all'uso maggiore del servizio flick, anche se, proprio per questo motivo, le giocatrici tendono ora a ricevere un po' più indietro.

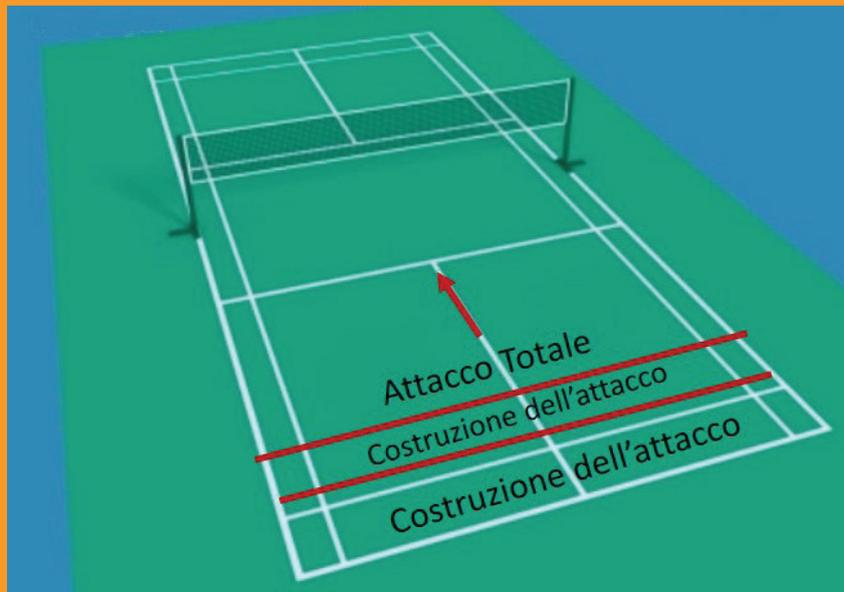
### La risposta al servizio

Se le donne ricevono il servizio leggermente più indietro vuol dire che tendenzialmente la pressione sul servizio corto avversario non sarà così evidente come in doppio maschile. È importante, soprattutto dopo le risposte tese profonde, posizionarsi indietro nel proprio campo assumendo una formazione fianco a fianco. Questo perché la pressione ottenuta con la risposta al servizio generalmente non sarà così grande da permettere al ricevitore di spingersi in avanti verso la rete. Quando il ricevitore decide di rispondere parallelo a metà campo, le donne, più spesso rispetto agli uomini, rimangono al centro della rete e lasciano che sia la compagna a coprire un possibile terzo colpo avversario di ritorno parallelo a metà campo. Gli uomini possono decidere, come già descritto, di coprire direttamente la propria metà campo dopo lo stesso tipo di risposta. Quando si riceve un servizio flick c'è una maggior tendenza a giocare un clear più spesso rispetto agli uomini sia perché non sono veloci quanto gli uomini ad andare a ricevere questo servizio sia perché le donne devono essere un po' più prudenti con l'attacco vista la minore potenza del colpo.

**Accordi e comunicazione.** Se un giocatore sa cosa farà il compagno sarà in grado di coprire meglio il volano successivo. È un vantaggio per la coppia prendere accordi su dove verrà indirizzato il servizio e su chi coprirà una certa zona del campo. Inoltre sarà fondamentale dichiarare che tipo di risposta si intende fare e se si giocheranno risposte parallele o incrociate. I giocatori devono in ogni caso essere pronti ad adattarsi a eventuali cambiamenti dettati dalla situazione.

### La situazione offensiva

nella situazione offensiva c'è differenza tra i diversi tipi di posizionamento e formazione rispetto al doppio maschile. Questo poiché le donne si trovano più spesso in situazione di costruzione dell'attacco dove la giocatrice a fondo campo è posizionata molto indietro, tipicamente dentro il corridoio di fondo (Figura 11). Da questa posizione la giocatrice a fondo campo non userà spesso un attacco smash al 100% della potenza. Attacchi massimali da questa posizione infatti potrebbero dare concrete opportunità di contrattacco alle avversarie essendo la difesa un elemento tecnico molto ben sviluppato in doppio femminile. In questa situazione la giocatrice a fondo campo userà di frequente anche clear, drop e colpi tagliati, oltre agli smash di "costruzione". La giocatrice a rete in questo caso si posizionerà intorno alla parte centrale del campo e non così spostata nello stesso lato della compagna a fondo campo come si usa fare nel doppio maschile. Questa posizione è dettata dal fatto che la giocatrice alla rete deve essere preparata a mettersi in



*Figura 11. La situazione offensiva in Doppio Femminile*

formazione difensiva dopo i clear della compagna a fondo campo. I colpi verso il basso della compagna a fondo campo saranno indirizzati più spesso verso il centro del campo. Quando la giocatrice a fondo campo guadagna una posizione migliore di attacco avanzando un po' in campo, la posizione della giocatrice a rete sarà la stessa descritta per il doppio maschile, ovvero si sposterà nello stesso lato della giocatrice a fondo campo anche se non così tanto come in doppio maschile. Questo perché le donne hanno tendenzialmente bisogno di un po' più di tempo per coprire le difese tese incrociate. Se la giocatrice a fondo campo è molto avanzata in campo e la giocatrice a rete considera che c'è la possibilità di formare uno schieramento con due giocatrici a rete allora si sposterà dal lato opposto lasciando alla compagna a fondo campo lo spazio per raggiungere la parte anteriore del campo, esattamente come in doppio maschile.

## La Situazione difensiva

La situazione difensiva è influenzata dalla posizione delle avversarie in attacco. Se le avversarie sono in una fase di costruzione dell'attacco e si trovano a fondo campo vicino alla linea di fondo, la coppia in difesa si posizionerà fianco a fianco con le giocatrici ognuna in un lato del campo. La giocatrice sulla traiettoria incrociata si posizionerà più vicino alla linea mediana del campo mentre la giocatrice sul parallelo si posizionerà al centro della propria metà campo. Questo posizionamento aiuterà a coprire meglio eventuali drop e clear incrociati. Se l'avversaria a fondo campo è in posizione più avanzata, quindi potenzialmente più pericolosa, ci si può aspettare una frequenza maggiore di attacchi con smash potenti, la coppia si posizionerà quindi con una classica composizione difensiva fianco a fianco simile a quella del doppio maschile, anche se la giocatrice sulla traiettoria incrociata tenderà comunque a posizionarsi più verso il centro. La coppia in difesa dovrà cercare di muovere il più possibile la coppia in attacco.

## Le rotazioni

Le rotazioni in doppio femminile sono per la maggior parte identiche a quelle in doppio maschile. Generalmente, la giocatrice a fondo campo si trova in posizione leggermente più avanzata prima che la coppia si posizioni con due giocatrici a rete rispetto agli uomini. In questo tipo di rotazione è la potenza dello smash una delle variabili più importanti. È

infatti dopo uno smash molto potente che ci si aspetta una difesa verso la parte anteriore del campo e diventa importante avere due giocatrici a rete. Inoltre le donne devono essere un po' più prudenti nell'uso della rotazione incrociata sia a causa di una ridotta potenza di impatto col volano (rispetto ai colleghi del doppio maschile) sia perché in molti doppi femminili la giocatrice che difende la traiettoria incrociata non è posizionata così lateralmente come nel doppio maschile e ciò rende più rischioso l'utilizzo dello smash incrociato.

## Il contrattacco

Anche il contrattacco è per lo più identico a quello del doppio maschile. Nel doppio femminile però le difese corte possono tramutarsi più spesso in colpi di contrattacco in parte perché le giocatrici in difesa tendono a stare più verso i lati del campo sia perché le donne non sono così veloci come gli uomini a coprire la rete. Quando la coppia in difesa gioca una difesa corta parallela però la giocatrice che ha eseguito il colpo difensivo non deve automaticamente spingersi verso la rete in quanto il colpo non sempre si trasformerà in un contrattacco. Come prima cosa deve rimanere più indietro e accertarsi che la sua difesa corta parallela sia effettivamente da considerare un contrattacco ovvero mette l'avversaria sotto pressione. Se si segue in avanti nel momento sbagliato in situazione difensiva, si aumentano le possibilità di perdere lo scambio in quanto si lascia completamente scoperto il fondo del campo e sarà difficile per la compagna della giocatrice che ha difeso gestire la situazione. Generalmente in doppio femminile ci sono più opportunità di contrattacco in quanto la minore altezza di impatto volano-racchetta genera traiettorie di attacco più piatte e meno ripide e la potenza di attacco è minore. Questa è la condizione di traiettoria e velocità ideale del volano per un contrattacco soprattutto se l'avversaria ha colpito da una posizione molto arretrata in campo. Si può quindi sostenere che le donne tenderanno più spesso a rimanere con una giocatrice a rete e una a fondo campo. Gli uomini invece seguiranno più spesso verso la rete con due giocatori.

## Distribuzione dei ruoli

Le giocatrici sono sempre più complete sotto tutti gli aspetti della prestazione, per questo la distribuzione dei ruoli in doppio femminile è molto più flessibile. Si osservano comunque ancora coppie con una distribuzione dei ruoli molto chiara e quindi con schemi di movimenti preferiti. Ciò è molto più osservabile nella situazione offensiva. Normalmente la ragazza con maggiore forza e velocità sarà la giocatrice che più spesso vorrà trovarsi a fondo campo per poter giocare i colpi d'attacco. La giocatrice che preferisce stare a rete tenderà ad avanzare di più dopo il contrattacco.

## DOPPIO MISTO

### Il Servizio

La situazione di servizio è leggermente diversa rispetto al doppio, soprattutto quando l'uomo sta servendo. In questa situazione la donna è posizionata davanti e accanto al giocatore dal lato opposto rispetto a dove viene eseguito il servizio. Nel doppio misto le aree di azione per i giocatori sono diverse quando l'uomo è al servizio rispetto ai doppi. Quando invece serve la donna le considerazioni sono le stesse del doppio.

## Servizio e terzo colpo: il ruolo dell'uomo



**Servizio corto del giocatore:** in questa situazione la giocatrice copre successivamente la rete, mentre il giocatore copre tutta la parte posteriore. Entrambi i giocatori sono orientati verso la parte anteriore del campo per raggiungere il prima possibile la risposta al servizio degli avversari. Poiché la stragrande maggioranza degli uomini usa il servizio di rovescio è possibile che la donna si posizioni proprio di fronte all'uomo dalla stessa parte in cui viene indirizzato il servizio. Ciò consente di coprire la rete in modo ottimale in caso di risposte al servizio corte parallele. Se l'uomo dovesse servire di dritto, oggi ipotesi molto remota, la donna si posiziona sul lato sinistro dell'uomo, a prescindere dal lato del servizio, se questi è destrimano. Ciò presuppone che in caso di servizio dal lato sinistro la giocatrice non si troverà in posizione ottimale per coprire le eventuali risposte parallele corte. Alcune coppie preferiscono avere comunque la donna a sinistra dell'uomo a prescindere dal tipo di servizio.



**Servizio flick del giocatore:** dopo il servizio flick l'uomo si posizionerà spesso sullo stesso lato in cui è andato il servizio per coprire la traiettoria parallela. La donna indietreggia e si posiziona sulla traiettoria incrociata. Ci sono casi in cui la donna indietreggia in parallelo e si trova di fronte al volano ovvero da dove arriva il colpo di attacco. La giocatrice si spingerà invece avanti verso la rete se il servizio ha messo molta pressione agli avversari e non possono giocare un colpo di attacco.

## Servizio e terzo colpo: il ruolo della donna



**Servizio corto della donna:** dopo aver eseguito il servizio corto copre direttamente la rete per giocare lei un eventuale terzo colpo in questa zona del campo.



**Servizio flick della donna:** se la donna gioca il servizio flick la coppia si posiziona fianco a fianco. La donna indietreggia in diagonale rispetto al volano e quindi nella traiettoria incrociata rispetto al potenziale attacco avversario. Se invece il servizio flick mette molta pressione sugli avversari la donna si posiziona davanti alla linea del servizio e copre la risposta avversaria con colpi «sopra la testa» o «overhead».

## La risposta al servizio

La risposta al servizio in doppio misto è in molti casi identica a quella descritta per il doppio. Ci sono alcune differenze in alcuni degli schemi di movimento se risponde la donna o l'uomo. Va ricordato che una risposta offensiva deve permettere alla coppia in ricezione di giocare un quarto colpo in posizione di vantaggio. Normalmente il tipo di risposta al servizio e il successivo posizionamento in campo della coppia determina chi avrà le maggiori possibilità di giocare il quarto colpo. Se il ricevitore fa un passo avanti con la gamba della racchetta per raggiungere il servizio avrà buone possibilità di giocare una risposta molto offensiva, ma raramente sarà coinvolto nel quarto colpo. In questo caso dovrà essere il partner a coprire il campo per il quarto colpo. Se invece il ricevitore fa un passo con la gamba non della racchetta, la risposta sarà generalmente più controllata e potrà anche giocare lui stesso il quarto colpo.

**La donna risponde al servizio corto:** in questa situazione lo schieramento della coppia è esattamente quello del doppio, la ragazza si troverà il più avanti possibile vicino alla linea del servizio, mentre l'uomo si posiziona dietro di lei tipicamente a cavallo della linea centrale del campo.



**Risposte corte:** quando la giocatrice decide di rispondere con un colpo corto alla rete, deve successivamente rimanere avanti e coprire la rete mentre il compagno copre il campo dietro di lei. Il compito della giocatrice è quello di prendere qualsiasi colpo degli avversari giocato alla rete e mettere abbastanza pressione con la sua presenza da costringere gli avversari ad alzare il volano a fondo campo in modo che il compagno dietro di lei abbia una opportunità di attacco. Questo tipo di risposta sarà più efficace se l'avversaria non è così vicina alla rete o ha già dimostrato di non mettere molta pressione alla rete nelle situazioni precedenti di servizio/risposta.



**Risposta tesa incrociata:** se la giocatrice decide di giocare questa risposta dovrà successivamente fare un passo indietro nel proprio lato del campo, dopodiché il compagno coprirà l'intera metà campo nel lato in cui è stata indirizzata la risposta, di conseguenza si troverà nello stesso lato del volano. La donna invece copre il lato opposto occupandosi dei colpi tesi o alti incrociati degli avversari. È importante che l'avversario non possa giocare un terzo colpo offensivo verso il basso su questa risposta al servizio altrimenti si rischia di perdere l'iniziativa o direttamente il punto.



**Risposta parallela a metà campo:** dopo questa risposta la donna si posiziona alla rete intorno al centro. Il compagno copre l'eventuale colpo parallelo a metà campo degli avversari che è il colpo più probabile dopo una risposta al servizio parallela a metà campo. La giocatrice spesso sceglie questa risposta quando il servizio è di buona qualità e quindi risulta difficile giocare una risposta tesa a fondo campo.



**Risposta tesa parallela:** molto spesso in questa situazione la donna si posiziona alla rete mentre l'uomo copre il fondo del campo, specialmente per coprire il colpo profondo parallelo degli avversari che è il colpo normalmente più giocato da chi riceve questa risposta al servizio. Più forte è la donna più è possibile che decida di fare un passo indietro nel proprio campo dopo questa risposta. In questo caso deve poi coprire tutta la metà campo come succede in un doppio. La giocatrice può scegliere questo tipo di risposta se considera che può giocare un colpo di qualità che può mettere molta pressione sul servizio e, contemporaneamente, che il rischio che lei stessa vada sotto pressione su eventuali colpi tesi o verso il basso degli avversari sia basso.



**Risposta tesa sull'avversario a fondo campo:** se la giocatrice sceglie questa risposta deve coprire tutta la rete mentre il compagno copre il fondo campo. Visto che la donna dovrà coprire tutta la rete, specialmente su eventuali colpi tesi degli avversari, sarà opportuno che scelga questa risposta quando il servizio non è di buona qualità ed è quindi sicura di poter mettere molta pressione agli avversari.

**L'uomo risponde al servizio corto:** il posizionamento in questa situazione prevede che l'uomo si posizioni molto avanti e vicino alla linea di servizio per ricevere. La donna invece si posiziona nel lato opposto del campo di fianco a lui ed eventualmente leggermente più indietro. La ragione di ciò è che la donna non deve coprire il fondo campo come punto di partenza dopo la risposta al servizio del compagno



**Risposta corta parallela:** dopo questa risposta al servizio è l'uomo che copre la rete e in molti casi va indietro dopo un eventuale lift parallelo degli avversari, mentre la donna copre eventuali colpi rapidi incrociati. Quando si usa questa risposta si rischia che la donna venga spinta a fondo campo verso la linea di fondo che

non è la situazione migliore in doppio misto. L'uomo non dovrà usare molto spesso questa risposta. Solo quando si accorge che la donna avversaria è molto focalizzata sulla risposta a metà campo.



**Risposta parallela a metà campo:** se il giocatore sceglie questa opzione dovrà coprire tutta la sua metà campo, mentre la compagna copre la metà campo opposta. L'uomo si occuperà spesso del colpo successivo in quanto la risposta più probabile sarà un colpo parallelo a metà campo da parte degli avversari. In questa situazione la donna, basicamente, copre tutti i colpi incrociati, con particolare attenzione ai lift incrociati che potrebbero scavalcarla. Il giocatore sceglie questa risposta se il servizio è di buona qualità e potrebbe esserci il rischio per la sua compagna di venire spinta a fondo campo.



**Risposta tesa parallela:** dopo questa risposta normalmente il giocatore coprirà tutta la propria metà campo, mentre la compagna copre tutti i colpi incrociati. Se fosse invece importante per la coppia che la donna si avvicini alla rete il prima possibile sarà opportuno che immediatamente dopo questa risposta lei si muova in avanti per coprire la rete, mentre il compagno coprirà tutto il fondo.



**Risposta corta incrociata:** questo tipo di risposta non si gioca spesso, ma nel caso in cui il giocatore decidesse di rispondere in questo modo la donna si sposta subito in avanti a coprire la rete mentre l'uomo va indietro e copre il fondo campo. Normalmente si usa questa risposta come variazione.



**Risposta tesa incrociata:** in questa situazione la donna dovrà coprire tutta la metà campo nello stesso lato in cui va il volano mentre il compagno copre l'altra metà campo. Questo tipo di risposta spesso posiziona la donna a fondo campo. Bisogna stare quindi attenti ad usare questa risposta se non si vuole che la propria compagna venga spinta a fondo campo. Il giocatore può scegliere questa risposta se il servizio dell'avversario non è di buona qualità e quindi la risposta può essere molto offensiva e mette sottoppressione gli avversari. In questo modo si riducono le possibilità che la compagna venga portata troppo indietro.



**Risposta tesa sull'avversario a fondo campo:** se l'uomo decide di utilizzare questa risposta dopo si sposterà indietro sul proprio lato del campo per poter coprire sia eventuali giocate alla rete sia eventuali giocate a fondo campo. Anche la donna indietreggia leggermente nella propria metà campo per coprire i colpi diretti in quest'area. La coppia potrebbe trovarsi in difficoltà se l'avversario fosse in grado di giocare in modo offensivo il volano successivo. Quindi questa opzione andrebbe scelta solo se la qualità del servizio dell'avversario non è ottimale e si può giocare una risposta di qualità.

## Risposte al servizio flick:



**Donna:** se la donna si trova in buona posizione può giocare un colpo di attacco, altrimenti è consigliabile giocare un clear incrociato in modo che il volano si allontani dal proprio lato del campo.



**Uomo:** se l'uomo è in una buona posizione e riesce a giocare un colpo di attacco allora la coppia si posizionerà in una normale formazione offensiva. Se invece viene messo sotto pressione dal servizio e non può giocare un colpo offensivo ben indirizzato dovrebbe come prima opzione giocare un clear parallelo per mantenere il gioco sul suo lato del campo.

A basso livello c'è la tendenza a portare il prima possibile la donna alla rete a prescindere da chi ha eseguito la risposta al servizio. Ciò significa che a basso livello la donna spesso avanza verso la rete quando il compagno risponde alla rete o a metà campo, mentre ad alto livello in questa situazione la donna più spesso rimane nell'altro lato del campo. A basso livello l'uomo deve stare attento alla risposta tesa incrociata in quanto rischia che la donna venga spinta a fondo campo trovandosi quindi in una formazione non ottimale.

**Accordi e comunicazione.** Se un giocatore sa cosa farà il compagno sarà in grado di coprire meglio il volano successivo. È un vantaggio per la coppia prendere accordi su dove verrà indirizzato il servizio e su chi coprirà una certa zona del campo. Inoltre sarà fondamentale dichiarare che tipo di risposta si intende fare e se si giocheranno risposte parallele o incrociate. I giocatori devono in ogni caso essere pronti ad adattarsi a eventuali cambiamenti dettati dalla situazione.

## La situazione offensiva

**Formazione "ottimale":** la disposizione in campo della coppia nel doppio misto in situazione offensiva prevede, come punto di partenza, che sia sempre la donna a posizionarsi a rete. Questa formazione di attacco è motivata dal fatto che normalmente l'uomo è in grado di attaccare con maggior potenza rispetto alla donna. È quindi un vantaggio che sia proprio l'uomo a posizionarsi a fondo campo nella situazione offensiva. In generale possiamo affermare che se ci trovassimo di fronte ad un grande differenza di forza, che si tratti di doppio maschile, femminile o misto, si cercherà sempre di fare in modo che il giocatore o la giocatrice più forte si posizioni a fondo campo in attacco. La disposizione della coppia al servizio, nella risposta al servizio e la scelta dei colpi e i successivi movimenti hanno l'obiettivo di permettere all'uomo di andare a fondo campo nel caso in cui gli avversari scelgano di giocare un lift. Una volta che ci si trova in questa formazione offensiva, le scelte sono sostanzialmente le stesse che si prenderebbero nel caso di un doppio. Si può identificare la tendenza per la donna di non muoversi così tanto verso il lato di campo da cui il compagno attacca e rimanere quindi un po' più verso il centro. Ciò è motivato dal fatto che la donna deve occuparsi di intercettare eventuali lift tesi incrociati da parte dell'avversario. Inoltre, in doppio misto si possono osservare più smash incrociati "improvvisati" – ovvero non suggeriti dalla giocatrice a rete – in quanto spesso ci sarà la donna avversaria a coprire l'attacco incrociato.

### Sistemi di attacco con formazione ideale



**Sistema 1:** L'uomo si trova a fondo campo, la donna nella parte anteriore (Figura 12). Tipicamente la donna si posiziona con un piede sulla linea centrale e l'altro nella metà campo da cui proviene l'attacco. In alcuni casi potrebbe stare più verso il centro del campo per proteggere meglio eventuali difese incrociate corte o tese. La donna potrebbe decidere di posizionarsi più verso la linea laterale nel suo lato di rovescio considerato che si possono coprire distanze minori con la racchetta da questo lato rispetto al lato del dritto. Gli avversari si trovano con l'uomo in direzione dell'attacco parallelo e la donna sull'attacco incrociato. In questa situazione l'uomo attacca parallelo direttamente sull'uomo avversario in quanto la difesa della donna ad alto livello è generalmente molto forte e efficace. Quando il giocatore a fondo campo attacca, molto spesso utilizzerà uno smash parallelo diretto leggermente verso il centro. L'obiettivo principale di questi attacchi è dare l'opportunità alla compagna a rete di intervenire sul volano e decidere se giocare corto o teso. La direzione dello smash parallelo leggermente verso il centro dovrebbe permettere alla donna di coprire quasi tutte le difese tese. Il pericolo

di attaccare troppo verso la linea laterale o completamente incrociato è che la donna a rete potrebbe metterci più tempo per raggiungere il volano successivo in quanto le difese avversarie passeranno più distanti rispetto alla sua posizione.

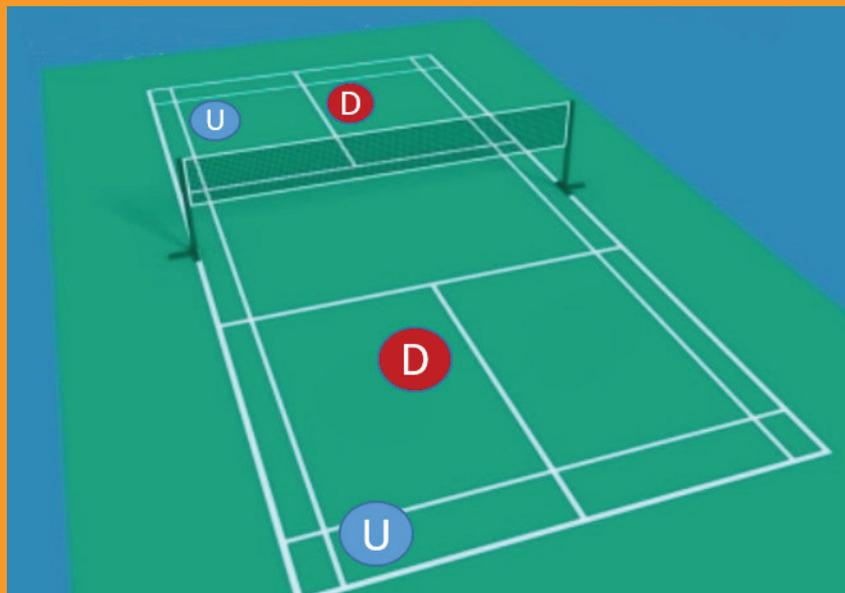


Figura 12. "Sistema 1" nella situazione offensiva nel DX



**Sistema 2:** In questa situazione l'uomo deve coprire tutte le difese alte, sia parallele sia incrociate, e le difese tese che superano la compagna. Se arriva una difesa tesa incrociata che supera la compagna ci si trova in una nuova formazione di attacco (Figura 13).

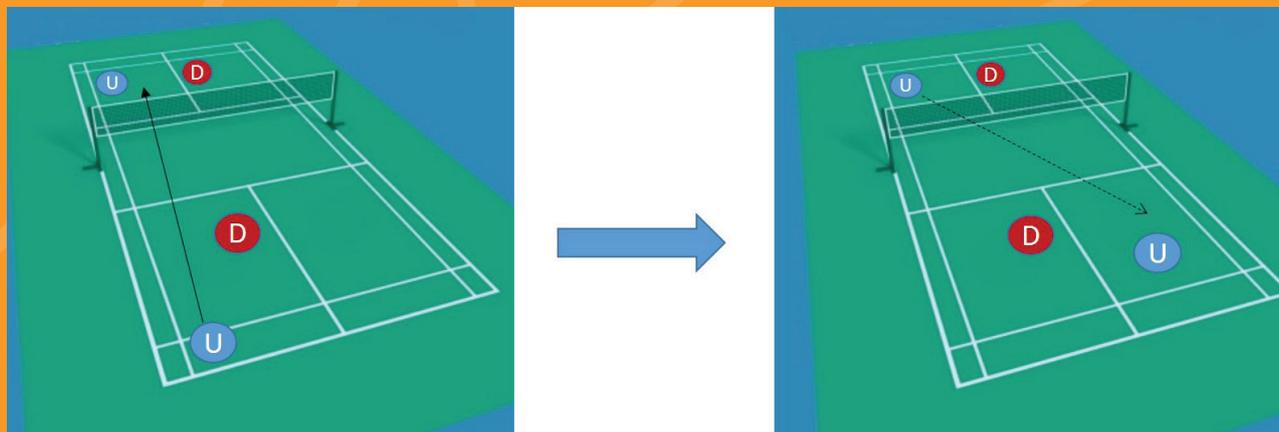


Figura 13. "Sistema 2" nella situazione offensiva in DX



**Sistema 3:** In questa situazione la donna a rete si sposta verso il centro per suggerire al giocatore di giocare un attacco incrociato. Nella situazione di attacco totale la donna si sposta verso il centro anche quando ritiene che il compagno possa avanzare verso la rete per seguire il proprio attacco parallelo. È la donna che con i suoi movimenti decide se il compagno a fondo campo deve seguire in avanti verso la rete dopo lo smash parallelo o se deve rimanere indietro. Se la donna si muove lateralmente verso l'altra metà del campo, il giocatore a fondo campo deve sempre seguire in avanti e coprire la sua metà campo, mentre la donna copre l'altra metà campo (Figura 14).

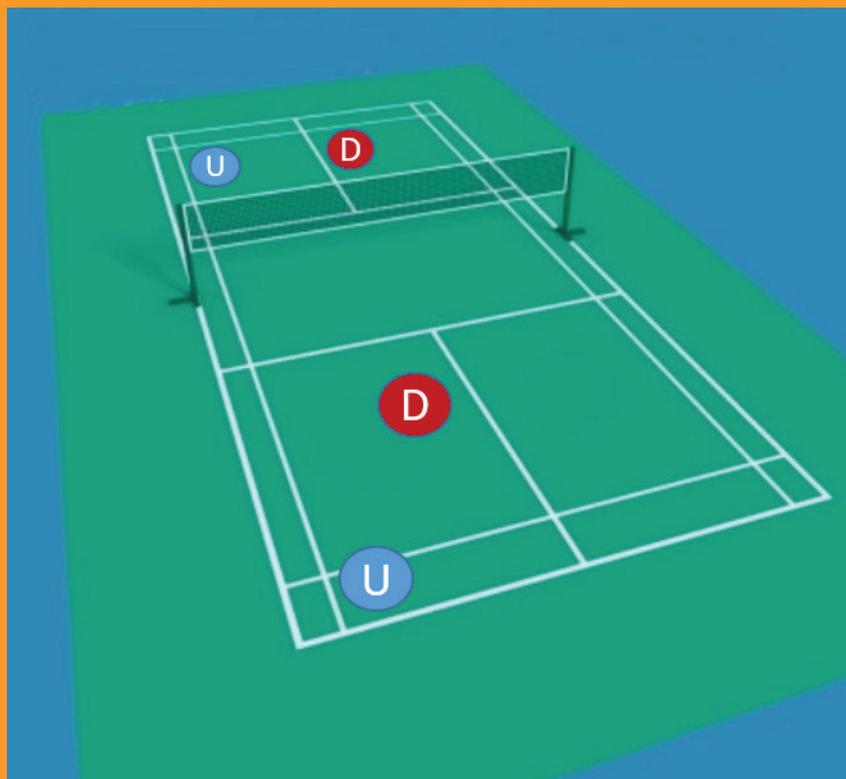


Figura 14. "Sistema 3" di attacco nella situazione offensiva nel DX



**Drop al centro:** costruire l'attacco con drop al centro per forzare un lift che porti l'uomo ad attaccare direttamente sulla donna avversaria (Figura 15)

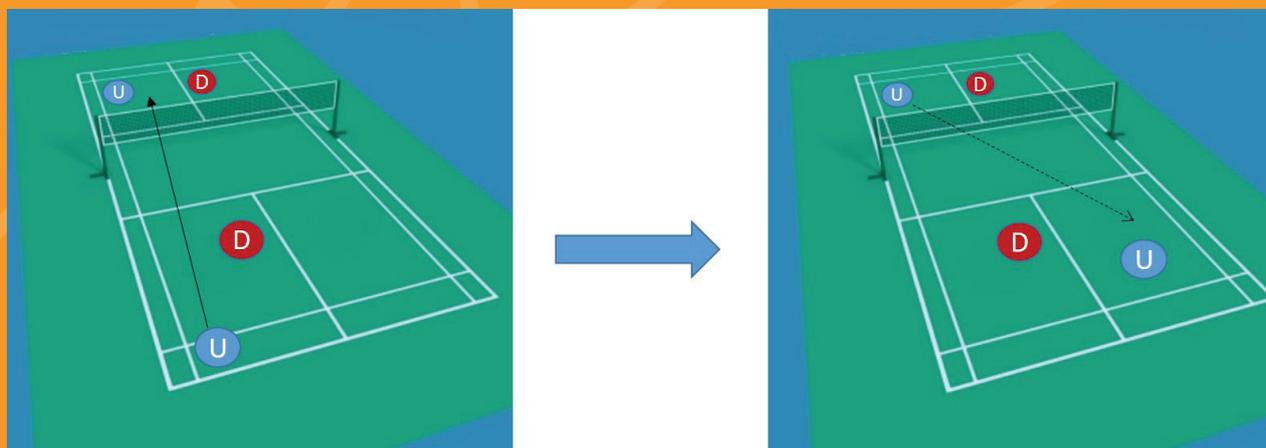


Figura 15. Costruzione dell'attacco con drop al centro in DX

**Formazione "invertita":** se la coppia si trovasse con la donna a fondo campo deve cercare di cambiare la disposizione in campo appena possibile. Questo può essere fatto grazie al compagno a rete che non si posiziona nello stesso lato da cui la compagna attacca, ma più verso il centro (Figura 16). La donna quindi cercherà di avanzare verso la rete dopo il proprio smash incrociato e il compagno copre l'altro lato del campo (rotazione incrociata).

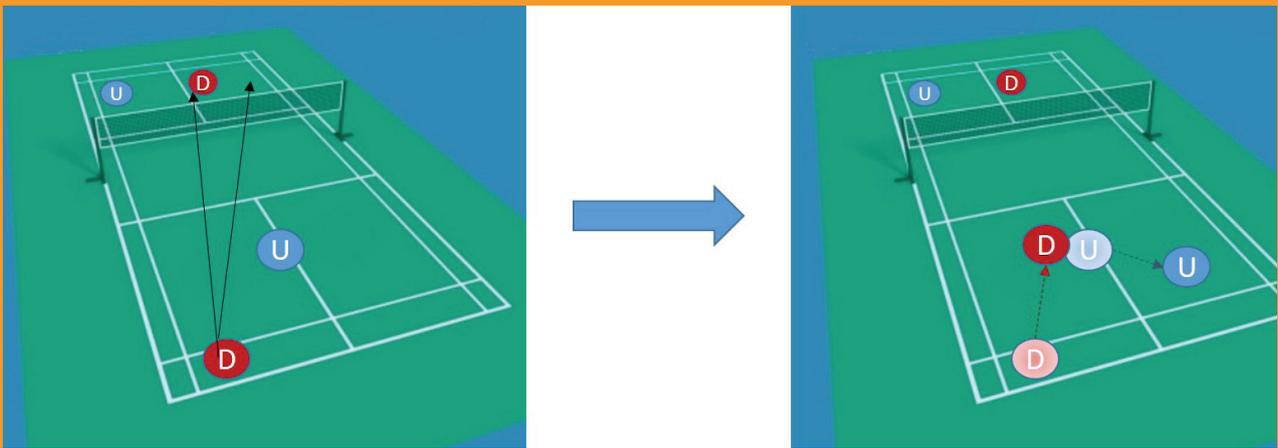


Figura 16. Rotazione incrociata per uscire dalla formazione "invertita" in DX

Si può osservare che se la donna a fondo campo sceglie di giocare uno smash incrociato sulla giocatrice avversaria, questa cercherà di giocare una difesa lunga incrociata per mantenerla a fondo campo. In questo caso la giocatrice sarà quindi costretta ad attaccare molte volte prima che sia possibile seguire con successo alla rete per completare la rotazione. Solitamente l'attacco diventa più efficace se la difesa dell'avversaria è corta e l'uomo ha la possibilità di tornare indietro e coprire l'intero fondo campo. In questa situazione la donna può anche scegliere di giocare un drop parallelo e dopo avanzare verso la rete mentre il compagno si muove a fondo campo. È inoltre possibile che la donna decida di giocare un clear incrociato. In questo caso "consegna" l'attacco agli avversari, ma allo stesso tempo esce dalla disposizione d'attacco inadeguata (Figura 17). Si noterà che spesso la donna avversaria giocherà a sua volta un clear incrociato di ritorno per cercare di mantenere la giocatrice a fondo campo.

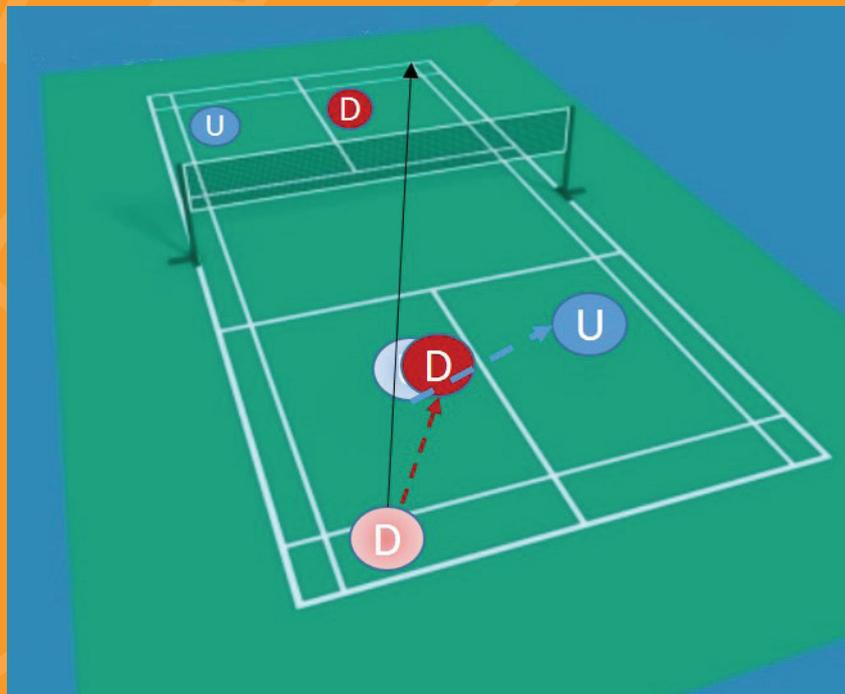


Figura 17. L'utilizzo del clear incrociato nel DX per uscire dalla formazione "invertita"

Generalmente la coppia deve giocare con pazienza aspettando l'opportunità invertire la posizione. La costruzione da fondo campo sarà fatta utilizzando principalmente molto ripidi piuttosto che molto forti. Si utilizzeranno spesso anche colpi tagliati, drop, stick smash e clear.

In questa situazione la coppia può scegliere anche di eseguire una rapida rotazione, dove la donna gioca il primo attacco e poi si sposta immediatamente verso la parte anteriore del campo, mentre il compagno si occupa di tutte le difese lunghe (Figura 18). Una soluzione che è particolarmente usata quando la donna è molto debole a fondo campo e bisogna tornare alla formazione ottimale il prima possibile. Quando la donna attacca lungolinea invece, aspetta a muoversi in avanti fino a quando la difesa degli avversari è abbastanza corta da permettergli di avanzare.

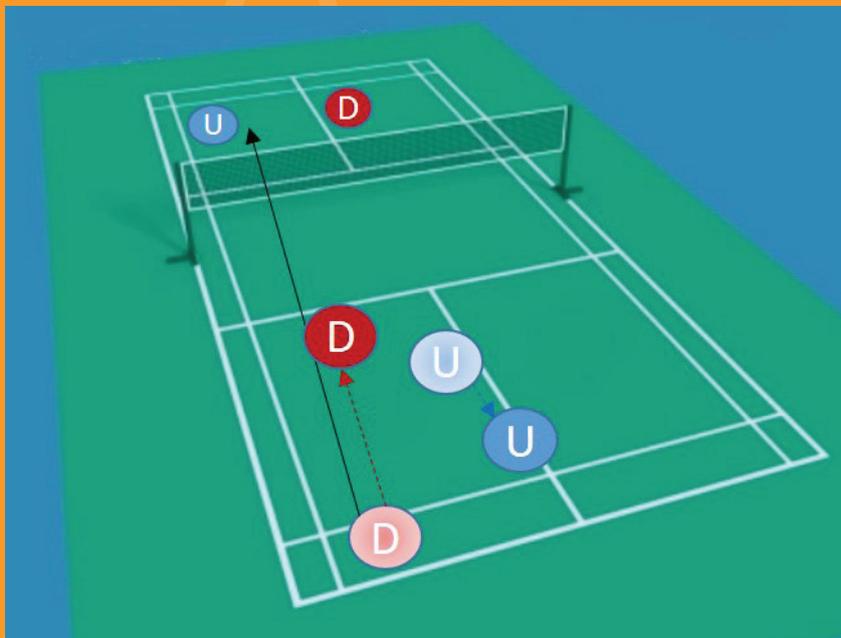


Figura 18. Rotazione “rapida” per uscire dalla formazione “invertita” in DX

In questa situazione va menzionato che molte coppie di alto livello decidono di posizionarsi con entrambi i giocatori a rete come descritto per il doppio. Quando si sceglie questa opzione ognuno copre la propria metà campo. Infine, se si volesse spostare la donna avversaria a fondo campo si potrebbe servire lungo sulla donna oppure giocare un clear incrociato.

**La direzione dell'attacco:** per quanto riguarda la direzione dell'attacco ci sono anche qui differenze con i doppi. Si cercherà più spesso l'attacco parallelo verso le linee laterali poiché l'uomo in difesa, come si vedrà nei paragrafi successivi, non si posizionerà così lateralmente come nei doppi.

A livelli bassi si osserverà più spesso che la donna sarà in difficoltà a giocare da fondo campo nella situazione offensiva. Questo significa che proverà a giocare uno smash e poi cercherà di riportare il compagno a fondo campo. Probabilmente ci sarà maggior tendenza a giocare i clear incrociati piuttosto che gli smash per non creare una ovvia opportunità di contrattacco per gli avversari. La formazione fianco a fianco dove ognuno copre la propria metà campo non è adeguata a bassi livelli proprio perché la donna potrebbe avere difficoltà ad agire da fondo campo in attacco. Gli attacchi incrociati verso la ragazza sono più utilizzati a basso livello poiché le differenze di forza tra gli uomini e le donne sono più evidenti più basso è il livello prestativo della coppia.

## Situazione difensiva

**Formazione “ottimale”:** anche la situazione difensiva presenta differenze nel doppio misto rispetto al doppio. Anche in questo caso le diverse strategie hanno l'obiettivo di bilanciare le differenze di forza tra l'uomo e la donna. In molte situazioni la differenza è compensata dal fatto che la donna si posiziona più lontano rispetto al volano. Nella situazione difensiva l'uomo basicamente si trova a difendere gli attacchi paralleli degli avversari mentre la donna difenderà le traiettorie incrociate. Per posizionarsi con questa formazione difensiva ci sono diverse soluzioni che coinvolgono principalmente l'uso del clear e del lift. Come regola generale l'uomo deve giocare lift e clear paralleli, mentre la donna incrociati per allontanare il volano il più possibile da lei. Se il lift è giocato dal centro della rete i giocatori possono decidere in che lato alzare l'importante è che l'uomo si ritrovi a difendere gli attacchi paralleli e la donna quelli incrociati. Nella formazione difensiva l'uomo si posiziona più verso il centro del campo rispetto ai doppi e difende tutta la sua metà campo, la donna invece si posiziona nel proprio campo un po' più vicino al centro rispetto all'uomo (Figura 19).

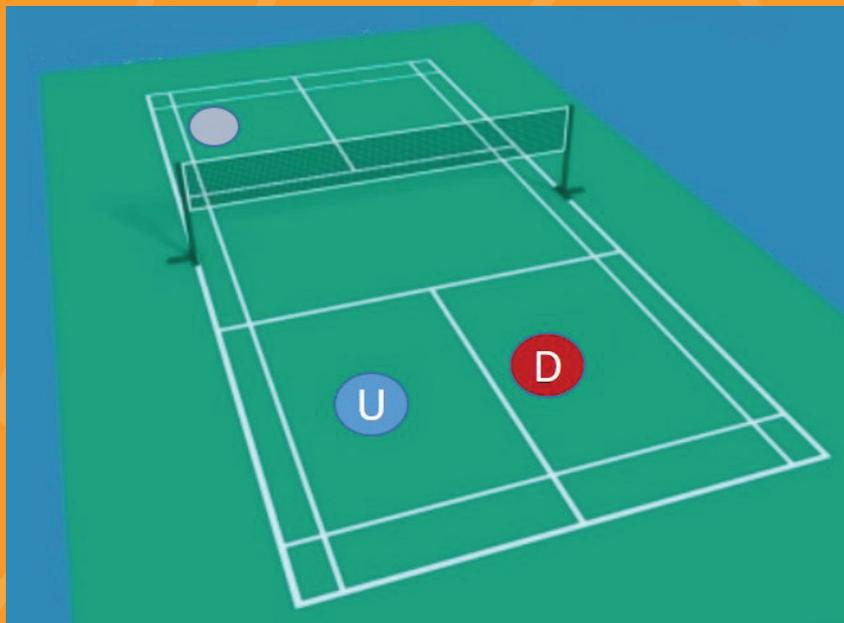


Figura 19. Formazione difensiva “ottimale” in DX

La disposizione difensiva non è quindi così spostata lateralmente come nei doppi, in quanto è importante che l'uomo copri la porzione più grande di campo. In questa situazione l'uomo deve essere consapevole che potrebbe ricevere più attacchi paralleli vicino alle linee laterali rispetto al doppio in quanto quest'area sarà un po' più scoperta. In questa situazione difensiva si potrà osservare che spesso gli avversari proveranno a giocare un clear incrociato sulla ragazza per provare a mettere la donna sotto pressione a fondo campo. Per evitare di essere messa sotto pressione la donna, quando si accorge che i colpi della coppia hanno buona profondità e altezza, deve muoversi leggermente avanti dando il segnale al proprio compagno che dovrà essere lui a coprire un possibile clear incrociato. Se gli avversari sono in una buona posizione di attacco la donna deve rimanere vicino al compagno e coprire lei stessa i possibili clear incrociati.

**Formazione “invertita”:** la coppia in difesa deve cercare di muovere la coppia in attacco in modo che attacchi da posizioni più sfavorevoli aumentando le opportunità di contrattacco. Questo può portare a invertire la posizione difensiva con la donna a difendere le traiettorie parallele e l'uomo quelle incrociate. In questa situazione “non ideale” la linea difensiva deve spostarsi visibilmente di lato. La donna si posiziona più vicino alla line late-

rale mentre l'uomo si trova letteralmente a cavallo della linea centrale del campo con quindi una gamba dentro il campo difesa dalla donna (Figura 20).

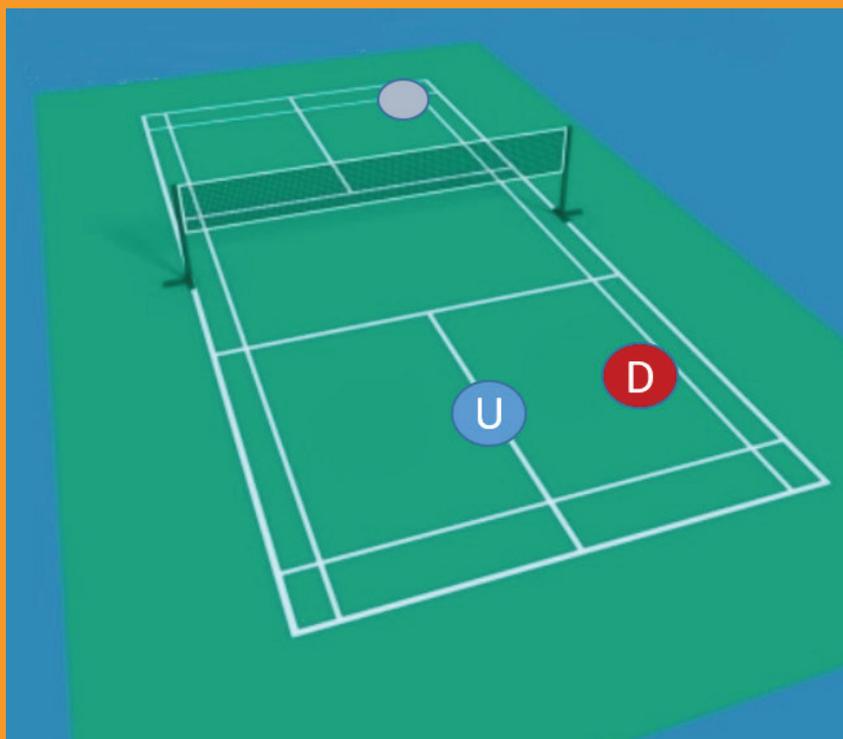


Figura 20. Formazione difensiva “invertita” in DX

In questo modo l'area da difendere per la giocatrice è sensibilmente ridotta. Allo stesso tempo il campo si apre inevitabilmente agli attacchi incrociati dell'avversario, che è il prezzo da pagare in questa situazione. La coppia si potrebbe trovare con questa formazione difensiva anche se l'uomo è costretto a giocare un clear o un lift incrociato. Per ristabilire una formazione difensiva più corretta appena possibile la donna deve provare a giocare lift o difese alte profonde incrociate. In questa situazione, ci si può aspettare che gli avversari continuino ad attaccare e mettere pressione sulla donna. L'uomo si muove quindi più avanti verso il campo della donna per minimizzare la sua area difensiva.

Più si abbassa il livello prestativo più è importante che la ragazza si trovi sulla traiettoria degli attacchi incrociati degli avversari. Se la ragazza è costretta ad alzare o a giocare il clear parallelo si osserverà come proverà successivamente a cambiare lato con il compagno. Questo ovviamente richiede tempo e ciò significa che la coppia potrebbe trovarsi fuori posizione quando gli avversari colpiscono il volano successivo. Potrebbe però essere una soluzione anche peggiore lasciare che la donna difenda il parallelo a bassi livelli. A livelli più bassi si potrà notare come l'uomo copre tutti i clear giocati sulla ragazza anche il più complicato clear – clear quando la ragazza rigioca il clear parallelo. Anche questo può creare problemi ma potrebbe comunque essere meglio che lasciare la giocatrice a fondo campo. In generale più il livello è basso maggiore è l'area coperta dall'uomo in difesa.

## Le rotazioni

Normalmente si cerca la rotazione quando la donna si trova a fondo campo come descritto nel paragrafo “situazione offensiva – formazione invertita”. Quando l'uomo si trova a fondo campo la rotazione con due giocatori alla rete è la stessa dei doppi. La giocatrice alla rete deve capire se il compagno è in buona posizione. Se decide che il compagno è in buona posizione di attacco, abbastanza avanzato sul campo, lei stessa si muoverà di

lato indicando al compagno di avanzare dopo l'attacco. L'uomo userà principalmente attacchi paralleli per mantenere lo scambio sul suo lato. La rotazione incrociata verrà utilizzata molto raramente se la ragazza è a rete in quanto questa rotazione ha l'obiettivo principale di cambiare il giocatore a fondo campo cosa non necessaria nel doppio misto se l'uomo è già a fondo campo.

## Il contrattacco

Come punto di partenza, nel doppio misto, dopo un buon contrattacco si cerca di portare la donna a rete e l'uomo a fondo campo. La coppia stabilisce così la migliore formazione offensiva dopo il contrattacco. La formazione con due giocatori alla rete dopo il contrattacco non è particolarmente utilizzata in doppio misto. Comunque se la coppia non è sicura della qualità del proprio contrattacco sarà opportuno mantenere la formazione difensiva per evitare di aprire maggiormente il campo dando l'opportunità all'avversario di aumentare la pressione.

### Attacco sull'uomo con smash paralleli:



**Difesa corta parallela:** in questa situazione l'uomo tende ad avanzare verso la rete in quanto questo tipo colpo raramente funziona come contrattacco. Se si considera la difesa corta parallela possa effettivamente diventare un contrattacco (tipicamente in risposta allo smash della donna avversaria), allora sarà la giocatrice che dovrà seguire alla rete. È importante che la coppia si posizioni fianco a fianco in caso di dubbi sulla qualità della difesa corta parallela. Questo colpo può essere giocato quando si considera che l'avversario o l'avversaria a rete non metta abbastanza pressione sulla zona di campo in cui viene indirizzata la difesa.



**Difesa tesa parallela:** quando il giocatore sceglie questo colpo, la ragazza dovrebbe muoversi in diagonale verso la rete ogni volta che si presenta l'opportunità per farlo. Successivamente la coppia si schiera con una formazione offensiva. Normalmente si sceglie questa difesa quando il giocatore considera che l'attacco avversario sia abbastanza teso da poterlo contrattaccare.



**Difesa corta incrociata:** se il giocatore gioca una difesa corta incrociata come contrattacco, la compagna si muoverà sempre in avanti verso la rete. In questa situazione la donna si troverà già nello stesso lato in cui viene giocato il volano dal compagno. Il giocatore invece si muoverà verso indietro e verso il centro pronto ad agire a fondo campo se la coppia riesce a portarsi in una situazione offensiva. Questo colpo viene scelto sia su attacchi tesi che più ripidi in quanto l'avversaria o l'avversario a rete si troverà generalmente nel lato opposto del campo rispetto alla traiettoria della difesa.



**Difesa tesa incrociata:** una volta giocato questo colpo, la donna si deve muovere verso la rete, mentre il compagno torna indietro e verso il centro del campo. Bisogna fare attenzione con le difese tese incrociate in quanto il gioco si sposta sul lato della donna. Se il contrattacco non va a buon fine ci si potrebbe trovare ancora più sotto pressione nello scambio. Il colpo andrebbe quindi scelto quando il giocatore valuta che l'attacco è abbastanza teso e di bassa qualità.

## Attacco sulla donna con smash incrociati

Quando la donna si trova a difendere gli attacchi incrociati allora la coppia si trova con la formazione difensiva ideale, da qui la giocatrice dovrà sempre cercare di muoversi in avanti dopo aver giocato un colpo di contrattacco.



**Difese parallele:** spesso la giocatrice proverà a giocare una difesa parallela in quanto questo lato del campo avversario sarà più spesso libero per un contrattacco. La giocatrice deve quindi essere abile a giocare sia difese corte che tese profonde per riprendere l'iniziativa nello scambio. La donna deve basicamente scegliere contrattacchi paralleli quando lo smash è teso. Gli attacchi tesi facilitano di fatto i contrattacchi.



**Difesa corta incrociata:** questo colpo funziona spesso come contrattacco nel doppio misto. La giocatrice dopo la difesa si muove in diagonale e va a coprire la rete. Questo colpo può portare ad una situazione di vantaggio quando la donna giudica che l'avversario o l'avversaria alla rete si sia spostato/a troppo verso il lato in cui è stato giocato il colpo d'attacco.



**Difesa tesa incrociata:** questo colpo può essere usato come contrattacco, ma la giocatrice deve scegliere con attenzione quando seguire direttamente alla rete in quanto il giocatore avversario potrebbe essere in grado di rispondere in modo molto offensivo. Il volano infatti si dirige esattamente verso il lato del campo coperto dall'avversario.

## Attacco sulla donna con smash paralleli

Se la coppia si trova con una formazione difensiva "invertita" ci si può aspettare che l'avversario attaccherà direttamente sulla donna. In questa situazione la giocatrice ha ancora la possibilità di portarsi avanti verso la rete se riesce a giocare le difese sopra descritte. Va sottolineato però che deve rimanere di fianco al compagno se giudica che il proprio contrattacco non è stato efficace. La donna in questo caso potrebbe trarre maggior vantaggio dai contrattacchi incrociati in quanto il volano viene allontanato sia dal giocatore avversario sia da lei stessa. Inoltre, la giocatrice avversaria cercare di posizionarsi più lateralmente nello stesso lato da cui proviene lo smash lasciando un po' più di spazio per i colpi incrociati.

## Attacco sull'uomo con smash incrociati

Anche in questo caso la coppia non si trova nella formazione ideale, quindi raramente l'avversario attaccherà incrociato sull'uomo. In questa situazione infatti potrebbe essere più proficuo attaccare parallelo sulla donna. Se l'uomo dovesse comunque venir attaccato, la compagna si muoverà in avanti verso la rete dopo ogni contrattacco. In questo caso il giocatore può usare praticamente tutti i colpi di contrattacco paralleli in modo da giocare il volano lontano dall'avversario e portarlo dal suo lato del campo.

A basso livello c'è la tendenza a cercare il contrattacco prima rispetto ai giocatori di alto livello. Ciò è dovuto al fatto che la difesa a livelli più bassi, soprattutto tra le donne, non consente alle avversarie di dare occasioni offensive evidenti. Ad alto livello sarà più facile osservare che la coppia si muove con entrambi i giocatori a rete dopo un buon contrattacco. Tuttavia anche ad alto livello si fa in modo che sia la donna a cercare la rete.

## I ruoli nella coppia in doppio misto

Come per i doppi, anche nel doppio misto si osserva nel tempo una sempre più completa preparazione dell'area fisica, tecnica e tattica sia nell'uomo e soprattutto nella donna. Questo permette una maggiore flessibilità nella distribuzione dei ruoli. A tutti i livelli però, nel doppio misto, rimane la tendenza a lasciare all'uomo il compito di coprire l'area di gioco maggiore. Generalmente, anche se chiamata a coprire aree di campo minore, il ruolo della donna nel doppio misto ha grande importanza. Spesso infatti sarà lei a dover prendere delle decisioni, mentre l'uomo si adegua alle scelte della compagna. Il fatto che la donna nella situazione offensiva si trovi spesso a rete significa che con la sua posizione e i suoi movimenti segnala al compagno dove indirizzare l'attacco e quando fare le rotazioni. Anche nella situazione difensiva è la donna che prende la maggior parte delle decisioni. Se ad esempio la donna decide di fare un passo avanti mentre difende le traiettorie incrociate dà il segnale al compagno che deve coprire un possibile clear incrociato dell'avversario. Deve anche valutare quando muoversi in avanti per provare a contrattaccare qualsiasi colpo alla rete dell'avversario che proviene da fondo campo. Nella fase di contrattacco è ancora la donna che, almeno come punto di partenza, deve decidere se si può muovere in avanti verso la rete o se deve rimanere in formazione difensiva. È quindi decisamente importante che la donna sia in grado di leggere il gioco correttamente. Più basso è il livello prestativo della coppia più si osserva che la donna non prende attivamente le decisioni. Si troverà spesso intorno al centro della rete a prescindere dalla situazione di gioco in cui si trova la coppia. L'uomo si trova quindi costretto sia a coprire la maggior parte del campo sia a prendere le decisioni più importanti in campo. Ad alto livello quando la condizione fisica e l'abilità tecnica della donna sono molto sviluppate la sua importanza "tattica" diventa predominante.

