

Beach Tennis

Técnicas e táticas

Conheça as técnicas e táticas primordiais do Beach Tennis

Por Marcela Evangelista

QUANDO SE PISA PELA

PRIMEIRA vez em uma quadra de Beach Tennis, é normal que surjam algumas dúvidas sobre técnica e posicionamento em quadra, seja você um tenista experiente, seja um iniciante em modalidades com raquetes. Apesar da grande semelhança dos golpes de tênis, o Beach Tennis exige menos ênfase na parte técnica, o que possibilita uma aprendizagem mais rápida. No posicionamento, os jogadores têm mais liberdade e opções de jogadas, já que sacadores e devolvedores podem iniciar o ponto em qualquer região da quadra.



DICAS TÉCNICAS

Devido à curta distância entre os adversários e impossibilidade do quique da bola na areia, o Beach Tennis é um esporte muito dinâmico e que exige curto tempo de reação dos jogadores. Logo, a primeira dica técnica é segurar a raquete com apenas uma empunhadura para todos os golpes, com a possibilidade de leves ajustes de acordo com a necessidade de cada jogador. Já que são usados voleio, smash e saque, a empunhadura Continental, assim como no tênis, é a indicada - e também a mais usada - para esses golpes. Ou seja, recomenda-se usar a mesma empunhadura durante todo o jogo.

Com a empunhadura correta, o próximo passo é ajustar a posição inicial dos golpes, em que a raquete deve se manter à frente do corpo e elevada, aproximadamente à altura dos ombros. Dessa maneira, é possível que o contato com a bola seja feito acima do nível da rede, possibilitando golpes mais agressivos.

Considerando o curto tempo de reação, é fundamental que a preparação do golpe seja curta e que o movimento seja simples, para evitar o atraso do contato da raquete com a bola. É exatamente essa simplicidade dos golpes - com pequena amplitude e praticamente sem efeito - que torna o Beach Tennis um esporte muito fácil de ser aprendido.



Jogadores devem estar alinhados (a não ser que os adversários estejam lobando com frequência)

Por ser um esporte rápido, o melhor é usar a empunhadura Conti nental e sempre manter a raquete na frente do corpo

DICAS TÁTICAS E DE POSICIONAMENTO

Para quem não tem o hábito de praticar atividades físicas na areia, o deslocamento para golpear a bola pode ser complicado no início. Por isso, é preferível ter o objetivo de movimentar o adversário com bolas bem direcionadas a tentar executar golpes com muita potência. O Beach Tennis é, portanto, um jogo estratégico: deve-se buscar os espaços vazios na quadra ou obrigar o adversário a fazer uma bola defensiva, para então, tentar um golpe ofensivo.

À medida que o jogador ganha experiência nas areias, é comum que ele observe uma evolução na capacidade de se movimentar em quadra. Em um primeiro momento, ainda que ocorra um ganho de velocidade e agilidade, ele é apenas marginal, e não é esse o principal fator que contribui para uma melhor movimentação. Essa evolução é, na verdade, causada principalmente pelo desenvolvimento e aprimoramento da capacidade de fazer a leitura das bolas do adversário e se posicionar antecipadamente.

Os pontos em uma partida tendem a ser curtos, o que aumenta a importância da boa execução dos primeiros golpes da disputa. Nos níveis iniciante e intermediário, os pontos têm, em média, quatro ou cinco trocas de bola. Entre jogadores mais experientes, com o aumento da velocidade e do nível do jogo, essa média é reduzida para cerca de três trocas de bola.

Esses números reforçam a importância do serviço, que, por ser o golpe que dá início ao ponto, pode colocar a dupla sacadora em vantagem. Saques com velocidades e direções variadas são indicados para dificultar a devolução dos adversários.

De maneira geral, considerando o posicionamento ideal, os jogadores devem estar da metade da quadra para frente - 3 a 4 metros da rede - para terem a chance de executar golpes mais agressivos. Recomenda-se que os dois jogadores estejam alinhados, mas é comum um dos parceiros se posicionar um pouco para trás quando os adversários estiverem utilizando o lob com frequência.

Técnicas e táticas

Conheça as técnicas e táticas primordiais do Beach Tennis

Por Marcela Evangelista

POSIÇÃO DE CADA UM

Para escolher o lado em que cada jogador da dupla se posicionará, algumas orientações devem ser levadas em consideração:

DUPLAS FORMADAS POR UM JOGADOR DESTRO E OUTRO CANHOTO

Os golpes de forehand deverão ficar no meio da quadra, já que a maioria das bolas durante o ponto é entre os dois jogadores. Ou seja, o jogador canhoto deverá se posicionar do lado direito e o jogador destro do lado esquerdo.

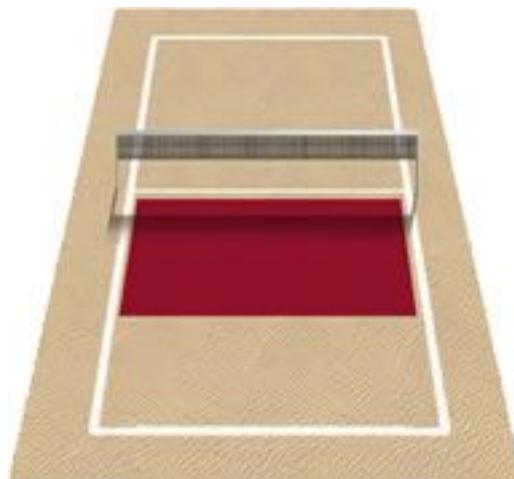
DUPLAS FORMADAS POR DOIS JOGADORES DESTROS OU DOIS CANHOTOS

O jogador de nível mais alto deve ficar com o voleio de forehand no meio para poder se antecipar nas bolas direcionadas entre os dois jogadores e definir o ponto com mais frequência.

POSICIONAMENTO PARA O SAQUE

O principal objetivo do saque é forçar uma devolução defensiva que crie a oportunidade para a definição do ponto na bola seguinte - algo semelhante à "quebra de passe" no vôlei. Considerando que a posição mais favorável para a definição do ponto é aquela que o forehand fica no meio, a prioridade do posicionamento deve ser do jogador que está à frente, pois é quem está melhor posicionado para volear ou fazer um smash na devolução do saque. Logo, se ele for destro, deve se posicionar do lado esquerdo, próximo à rede, e o sacador deve iniciar o ponto do lado direito, no fundo da quadra, formando uma linha diagonal entre os jogadores. Se o jogador à frente for canhoto, ele deve ficar à direita e o sacador, à esquerda.

Para os jogadores mais experientes, recomenda-se que o jogador próximo à rede que exatamente à frente do sacador, formando uma linha vertical, e não em diagonal. Somente após o saque, cada jogador assume o posicionamento combinado antes do início do ponto. Essa tática de jogo é arriscada, pois exige facilidade no deslocamento na areia e boa comunicação entre os parceiros, mas é muito eficiente quando bem executada, sendo comum entre jogadores de alto nível.



Jogadores devem se posicionar da metade para a frente da quadra, para poder usar golpes mais

DIREÇÃO X FORÇA

agressivos

O Beach Tennis é um jogo rápido e altamente dinâmico. Tempo de reação curto, bom controle de raquete e certa facilidade para fazer improvisos durante o ponto são características importantes em um atleta. E, ainda que existam maneiras mais eficientes e indicadas de se empunhar uma raquete e golpear a bola, é comum vermos jogadores com estilos bem diferentes.

Seja qual for sua maneira de jogar, você deve fazer o máximo possível para manter a bola em jogo e dificultar a vida do adversário, com bolas que provoquem seu deslocamento, para que ele seja obrigado a executar os golpes em posições defensivas. Finalmente, é fundamental lembrar que esse objetivo é alcançado com muito mais sucesso por meio de bolas bem direcionadas do que de bolas com grande potência.