

5 modi di usare il fungo con più controllo e consistenza

di Cindy Bristow

Se vi state chiedendo cosa sia un fungo, come si usa o come insegnare ai vostri giocatori ad usarlo, allora dovete leggere le cinque chiavi contenute in questo articolo.

Per quanto riguarda l'uso del fungo – la prima cosa da sapere che magari avete già scoperto è che i funghi non sono facili da maneggiare per battere. Ci vuole allenamento per imparare ad utilizzarli ma ci sono anche alcuni suggerimenti che possono rendere tutto più semplice:

1. Per prima cosa, impugnate un po' più corto per poterlo controllare meglio.
2. Poi prendete la mano che sta in fondo alla mazza (la sinistra se siete destri) e tenete la palla con questa mano – tenendo la mano che sta più in alto (la destra se siete destri) al suo posto regolare sulla mazza rispetto a come la tenete di solito.
3. Tenete sia la palla sia la mazza vicino alle spalle e leggermente davanti al corpo (per facilitarvi di vedere e battere la palla).
4. Con leggerezza alzate la palla abbastanza in alto da darvi il tempo di portare la mano che alza la palla sulla mazza.
5. Poi con leggerezza eseguite lo swing e battete la palla

Problemi comuni nell'uso del fungo:

- Alzare la palla troppo alta
- Tenere la mazza troppo dietro così che lo swing diventi troppo lungo
- Alzare la palla e batterla troppo bassa (all'altezza del busto anziché alle spalle)

Controllo del fungo:

1. Per battere una volata angolate il fungo leggermente verso l'alto mentre battete la palla
2. Per battere una palla a terra angolate il fungo leggermente verso il basso mentre battete la palla

Un ottimo allenamento di battuta per insegnare ai vostri giocatori il controllo di mazza è far prendere una mazza ad ogni giocatore, delle palle da tennis e spazio sufficiente per cercare di imparare a fungarsi la palla a vicenda. Questo li aiuta a guardare la palla, maneggiare la mazza e concentrarsi mentre vi liberano momentaneamente durante l'allenamento così che possiate girare intorno ed aiutare i giocatori.