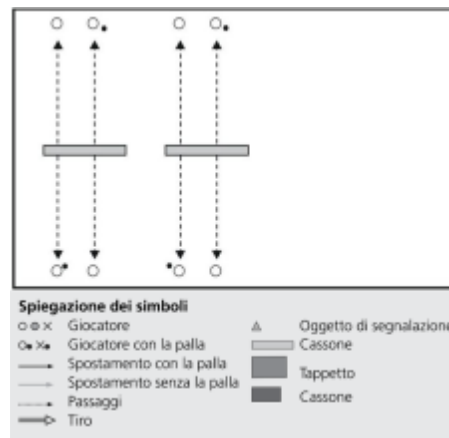


Smolball – Passaggi: Minitennis

In questo esercizio gli allievi migliorano la tecnica di tiro e si preparano al gioco vero con passaggi variati e creativi.

I giocatori sono uno di fronte all'altro. Utilizzare una demarcazione quale linea di metà campo di un campo da gioco fittizio. I giocatori si passano la palla facendola o non facendola rimbalzare per terra.



Varianti

- Servizio di dritto e risposta di rovescio o viceversa. • Aggiungere una pallina supplementare.
- Alternare passaggi lunghi e corti.
- Ricezione della pallina con passaggio di ritorno facendola passare tra le gambe.
- Dopo il passaggio, effettuare una rotazione e orientarsi di nuovo.
- I giocatori cercano di inventare dei trucchetti personali e di mostrarli ai compagni, che cercano di imitarli.

Materiale: racchette, palline, demarcazione (linea, panchina, cassoni svedesi, reti da badminton)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO