

Tennis doppio: Maratona del polso

Questo esercizio permette di allenare la precisione degli allievi. In coppi a devono infatti eseguire il maggior numero di volée.

Formare delle coppie. I due giocatori si dispongono uno di fronte all'altro e giocano insieme con delle volée. Il responsabile stabilisce quante palle vanno giocate (20, 30 o di più). A seconda del livello si eseguono diverse serie.



Varianti

- Colpi incrociati (cross).
- Entrambi i giocatori sono molto vicini alla rete.
- Entrambi i giocatori si trovano vicino alla linea del servizio
- Un giocatore si trova sulla linea di fondo, l'altro a rete.
- Il responsabile passa le palline estraendole dal secchio.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 55/2009, Simone Bachmann, Marcel Meier



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO