Tennis – Servizio: Colpi sopra la testa

Grazie a questo esercizo ci si avvicina al servizio. Sperimentare diversi tiri sopra la testa stando in piedi di lato con un piede in avanti.

In piedi di lato, con un piede in avanti (per i destrimani il sinistro) e portare la racchetta sopra la testa come a formare una tettoia. Lanciare la palla all'altezza del busto e giocarla con la racchetta descrivendo un arco in avanti e al di sopra della testa. Chi riesce a colpire per cinque volte consecutive una determinata zona?

Varianti

- Chi riesce a colpire un pallone sospeso?
- Giocare con tipi di palle diverse, ad altezze differenti, sopra una linea o una corda, in una zona circo scritta o sopra la rete, con un piccolo o grande movimento d'apertura.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO