Tennis: Lontano dalla rete

Sperimentare il gioco distanti dalla rete in questo esercizio a coppie.

Due ragazzi giocano tenendosi, inizialmente, ad un metro di distanza dalla rete. Dopo ogni colpo arretrano di un passo per aumentare la distanza che li separa dalla rete. Giunti ad un punto predefinito, ritornano passo dopo passo vicino alla rete.

Variante

I giocatori collocano un cerchio davanti ai loro piedi (vicino alla rete). Quando entrambi i giocatori colpiscono il cerchio che sta dall'altra parte, lo spostano all'indietro (distanza: un cerchio). Anche uno contro uno. Se un giocatore colpisce il cerchio avversario sposta il suo all'indietro. Chi arriva per primo alla linea di servizio e di nuovo al punto di partenza?

Materiale: Cerchi

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO