

Tennis – Risposta al servizio: Un tie-break da brivido

Questo esercizio permette agli allievi più avanzati di migliorare le risposte ai servizi difficili. Imparano infatti a anticipare la traiettoria della pallina.

Giocare un tie-break uno contro uno. Due colpi per ogni scambio: servizio e risposta al servizio. Chi serve deve variare il più possibile la sua tecnica. Se l'avversario riesce a rispondere al servizio guadagna un punto. Idem se chi serve mette a segno un ace o un servizio vincente. Scambio di ruoli dopo il tie-break.



Variante

Tutte le palle di risposta ai servizi devono atterrare fra la linea del servizio e quella di fondo campo.

Fonte: Inserito pratico «mobile» 03/2005, Simone Bachmann, Marcel K. Meier, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP