

Tennis – Servizio: Giocolare con palloncini

Giocolare con un palloncino con l'ausilio di una racchetta sopra la testa. Questo esercizio permette di familiarizzarsi con la racchetta.

Tutti i giocatori hanno una pallina o un pallone gonfiabile e li lanciano continuamente sopra la testa con le mani o con la racchetta (il punto d'impatto resta sopra la testa). Chi riesce a trattenere in aria più palline? Oppure a muoversi in avanti, indietro, su una linea, giocando, facendo uno slalom o un percorso ad ostacoli?



Variante

più difficile

Eeguire gli esercizi in coppia e con una racchetta; dopo ogni colpo in verticale passare la palla al compagno.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO