

## Tennis doppio: Come-on

L'obiettivo di questo esercizio è di incoraggiare gli allievi a motivarsi fra di loro dopo ogni punto. In questo modo rafforzano lo spirito di squadra, molto importante nel doppio.

Giocare dei game. Dopo ogni punto le due coppie si scambiano le loro emozioni positive: ad esempio, incoraggiandosi, dandosi dei consigli o motivandosi in modo positivo. Anche un rituale si presta bene: applausi o «dando il cinque».



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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**