

Tennis doppio: Singolo e poi doppio

Un esercizio che associa il singolo e il doppio. I giocatori giocano cross per ottenere dei punti, se una coppia fa un errore si inizia a giocare sul campo del doppio.

I quattro giocatori si trovano sulla linea di fondo. Due giocatori giocano cross per vincere dei punti. Se una coppia commette un errore, si passa immediatamente a giocare su tutto il campo del doppio con la palla dell'altra coppia. Si inizia a giocare dal basso. Quando si gioca in doppio entrambi si possono contare entrambi i punti oppure soltanto il secondo.



Varianti

- Dapprima si gioca longline sulla metà del campo del doppio;
- Si gioca dapprima con una normale formazione di doppio sulla metà del campo (colpi incrociati o longline);
- Una coppia inizia a rete, l'altra sulla linea di fondo (colpi incrociati o longline);
- Entrambe le coppie iniziano a rete (cross o longline).

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO