

Tennis doppio: Sul bordo della rete

Un esercizio sotto forma di gioco che permette agli allievi di migliorare la precisione dei colpi giocando su campi di dimensioni ridotte. Questo gioco si presta particolarmente bene per la fase di riscaldamento.

Tutti e quattro i giocatori si trovano a rete. Far passare la palla sul bordo della rete e continuare a giocare.

Varianti

- Anche il corridoio fa parte del campo da gioco;
- Ogni giocatore deve riuscire a giocare consecutivamente al massimo due colpi identici (ad es. colpi di base o volée);
- Compiti supplementari come toccare le estremità laterali della rete o una linea, fare una rotazione.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO