

Tennis doppio: Sprint

Nel corso di questo esercizio, i giocatori imparano non solo a realizzare delle volée smorzate ma migliorano anche il loro livello di gioco in generale.

Due giocatori sono sulla linea di fondo e due si trovano a rete. Il responsabile introduce continuamente in gioco una nuova pallina. Non appena i giocatori a rete giocano una volée smorzata il punto è aperto e si continua a giocare fino a portare a termine il punto.



Variante

Si gioca a punti seguendo le regole del «tie-break».

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO