

Tennis doppio: Sopra la testa

L'obiettivo di questo esercizio è di allenare la volée. Al momento giusto, uno dei giocatori cerca di effettuare un lob al di sopra della testa degli avversari.

Tutti e quattro i giocatori sono a rete e giocano insieme eseguendo delle volée. Il punto è aperto quando un giocatore gioca un lob al di sopra della testa della coppia avversaria.



Varianti

- Sul campo destinato al singolo.
- Un punto ottenuto direttamente con un lob vale triplo.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO