

Tennis doppio: «Spolverare»

In questo esercizio, i giocatori sono posizionati normalmente: uno si trova a rete, l'altro dietro. Durante gli scambi gli allievi a rete cercano di intercettare la pallina per segnare il punto con una volée.

Si gioca con una classica formazione di doppio. Chi serve e chi risponde effettuano dei colpi incrociati. I due giocatori a rete scelgono la posizione a seconda della situazione cercando, quando è possibile, di intervenire nel gioco e di conquistare un punto con una volée.



Varianti

- Senza pallina; esercitare gli spostamenti a rete verso sinistra, destra, in avanti e indietro.
- Introdurre delle linee supplementari, evidenziare delle posizioni possibili con del materiale di segnalazione.
- Con o senza servizio.
- Giocare un doppio a punti; il partner di chi serve deve «spolverare» la sua risposta.
- Giocare un doppio a punti, il partner di chi risponde deve «spolverare» il primo colpo di base di chi ha servito.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO