Tennis doppio: Risposta a sorpresa

L'obiettivo di questo esercizio è di presentare agli allievi tutte le possibilità di risposta affinché possano esercitare diverse varianti per riuscire a sorprendere gli avversari.

Eseguire un servizio e una risposta. Il responsabile spiega le varie possibilità di risposta e quando bisogna metterle in pratica. Si tratta dei colpi incrociati lunghi attraverso il centro, di quelli corti sui piedi, longline veloci e tesi o longline come lob. I giocatori esercitano queste varianti per riuscire a soprendere gli avversari.

Varianti

- Allenare dapprima le varie possibilità in un determinato periodo di tempo.
- Ogni risposta deve essere logica e va adattata correttamente alla situazione.

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO