

# Tennis doppio: Cento per cento

In questo esercizio, i giocatori migliorano il loro tasso di riuscita al servizio. L'obiettivo non è di portarne a termine il maggior numero ma di prendere dei rischi.

Ogni giocatore allena da solo i servizi. Stabilire un numero di colpi validi e riuscire a portarne a termine il maggior numero. Questo esercizio non comporta solo la rimessa in gioco efficace della pallina, bensì ha anche lo scopo di stimolare il giocatore ad effettuare servizi «coraggiosi».

## Varianti

- Chi su 10 tentativi ne riesce 10?
- Prima di iniziare il giocatore dice quante palle buone giocherà (in questo modo si allena l'autovalutazione).

## più difficile

- Servire in zone predefinite.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO