

Tennis doppio: Quando... si deve...

Il tennis è soprattutto uno sport fisico ma anche l'aspetto mentale assume un ruolo importante. In questo esercizio gli allievi devono analizzare le situazioni e cercare di trovare la miglior soluzione.

Giocare sempre soltanto tre colpi: servizio, risposta e un altro colpo. Discutere con i giocatori delle varie possibilità esistenti per far capire loro che non c'è mai un'unica soluzione. Questa importante combinazione di colpi va sempre effettuata ricorrendo alla tattica giusta.

Esempio: quando il servizio è veloce si deve...



- Rispondere con un colpo bloccato e incrociato sui piedi dell'avversario.
- Ricorrere ad un lob longline al di sopra del rovescio dell'avversario che si trova a rete.
- Effettuare un lob lungo e alto al centro del campo avversario.

Varianti

Altri esempi che aiutano ad elaborare con i giocatori svariate soluzioni:

- Quando il servizio è giocato all'esterno si deve...
- Quando un mancino serve si deve...
- Quando la risposta è giocata sui piedi si deve...
- Quando la risposta passa attraverso il centro si deve...
- Quando chi serve rimane dietro si deve...
- Quando entrambi i giocatori della coppia che ha risposto restano dietro si deve...

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO