

Tennis: Tiro al bersaglio

Grazie a questo esercizio i ragazzi imparano a colpire le volée e gli smash al centro della racchetta.



La racchetta diventa il cerchio di un bersaglio. I giocatori devono immaginarsi che al centro della racchetta si trovi un cerchio rosso attorniato da altri cerchi neri o bianchi. L'obiettivo è di colpire sempre il cerchio rosso. Chi riesce a farlo cinque volte di seguito?

Variante

Per facilitare il compito, disegnare il cerchio rosso sulla racchetta.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO