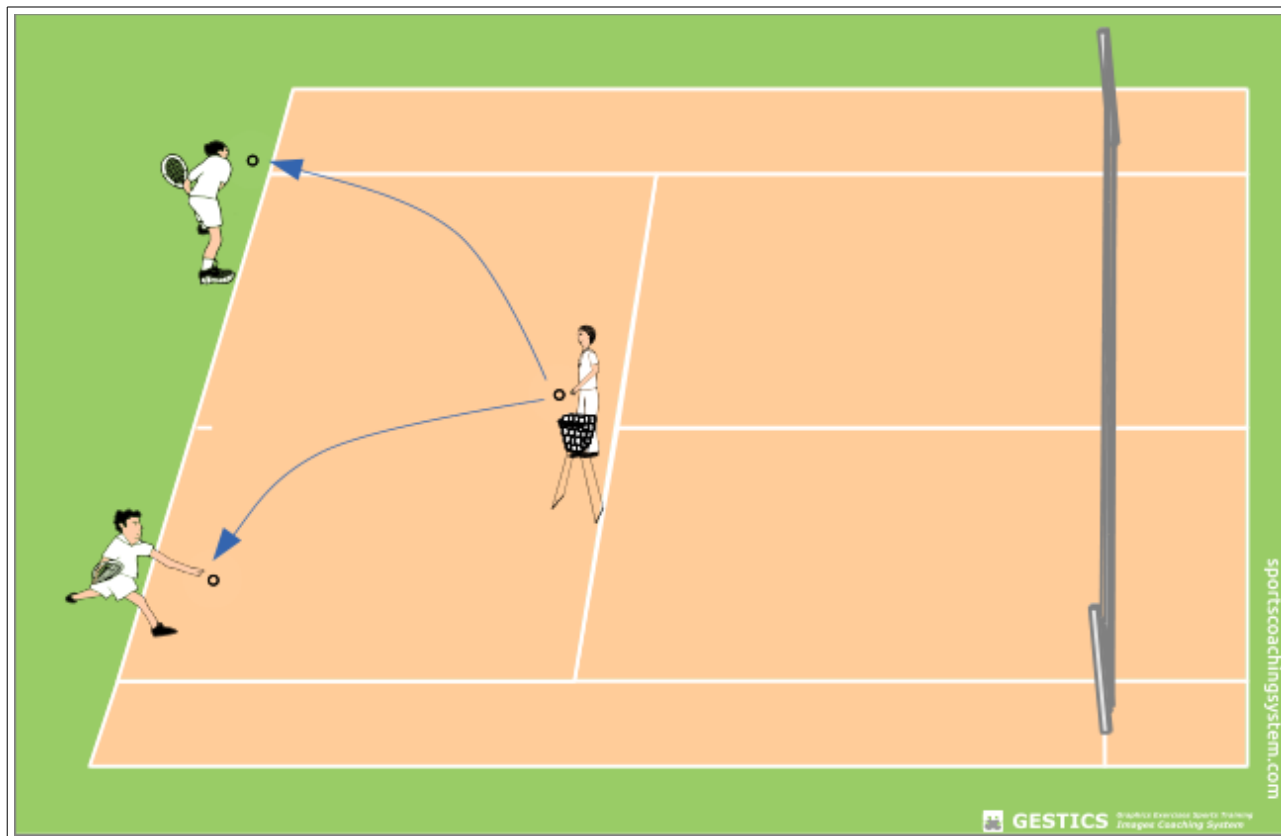


Tennis: dritto e rovescio in corsa dal cesto



N° 8001 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE *GESTICS SPORTS* – *TENNIS* – [HTTP://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM](http://www.sportscoachingsystem.com)

DESCRIZIONE BREVE: dritto e rovescio in corsa

PARTENZA: da schema descritto

SQUADRE: non a squadre

CAMPO: è quello usato per il tennis, utilizzando solo il fondo campo

SCOPO DEL GIOCO: colpire la pallina in corsa con movimenti corretti

DESCRIZIONE: si esegue un dritto e un rovescio in corsa stando attenti ad arrivare con la gamba esterna e scivolando prima di colpire

CONSIGLI: arrivare con la gamba esterna e scivolare prima di colpire

MATERIALE: cesto, palline

SCHEMA TECNICO DI GIOCO - Esercizio N° 8001

TIPO DI GIOCO: esercitazioni (Esercizi di preparazione allo sport)

PROPEDEUTICITÀ: 1) preparazione al tennis: dritto; 2) preparazione al tennis: rovescio

SCHEMI DINAMICI: 1) correre

CAPACITÀ COORDINATIVE: 1) capacità di accoppiamento e di combinazione motoria; 2) capacità di differenziazione spazio-temporale e dinamica

CAPACITÀ CONDIZIONALI: 1) destrezza

CICLO (ETÀ): 1) secondo ciclo (7 - 11 anni); 2) secondo ciclo 7 - 11 anni

DURATA: breve (Fino a 5 minuti)

GIUDIZIO: ottimo