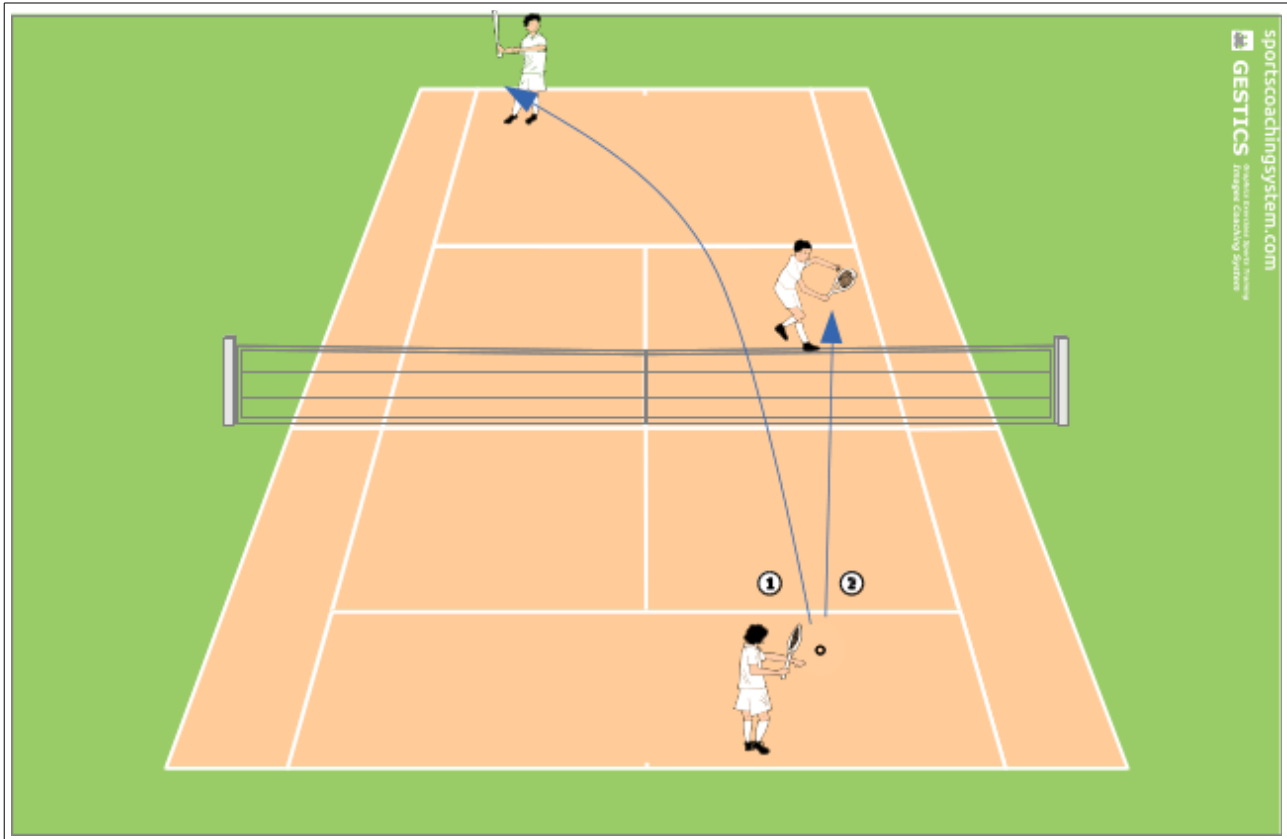


Tennis: dritto diagonale e volée



N° 8003 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE [GESTICS SPORTS](http://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM) - TENNIS - [HTTP://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM](http://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM)

DESCRIZIONE BREVE: scambio di dritto diagonale e volè

PARTENZA: da schema descritto

SQUADRE: non a squadre

CAMPO: è quello usato per il tennis, utilizzando tutto il campo

SCOPO DEL GIOCO: palleggio regolare da fondo di dritto e volè vicino alla rete, con regolarità

DESCRIZIONE: questo esercizio si svolge in tre persone, due in una parte del campo e una nell'altra. Quello da solo tira un dritto a quello a fondo dall'altra parte del campo e un dritto a quello a rete che farà una volè

CONSIGLI: palleggiare con regolarità senza aumentare troppo il ritmo

MATERIALE: pallina

SCHEDA TECNICA DI GIOCO - Esercizio N° 8003

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

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