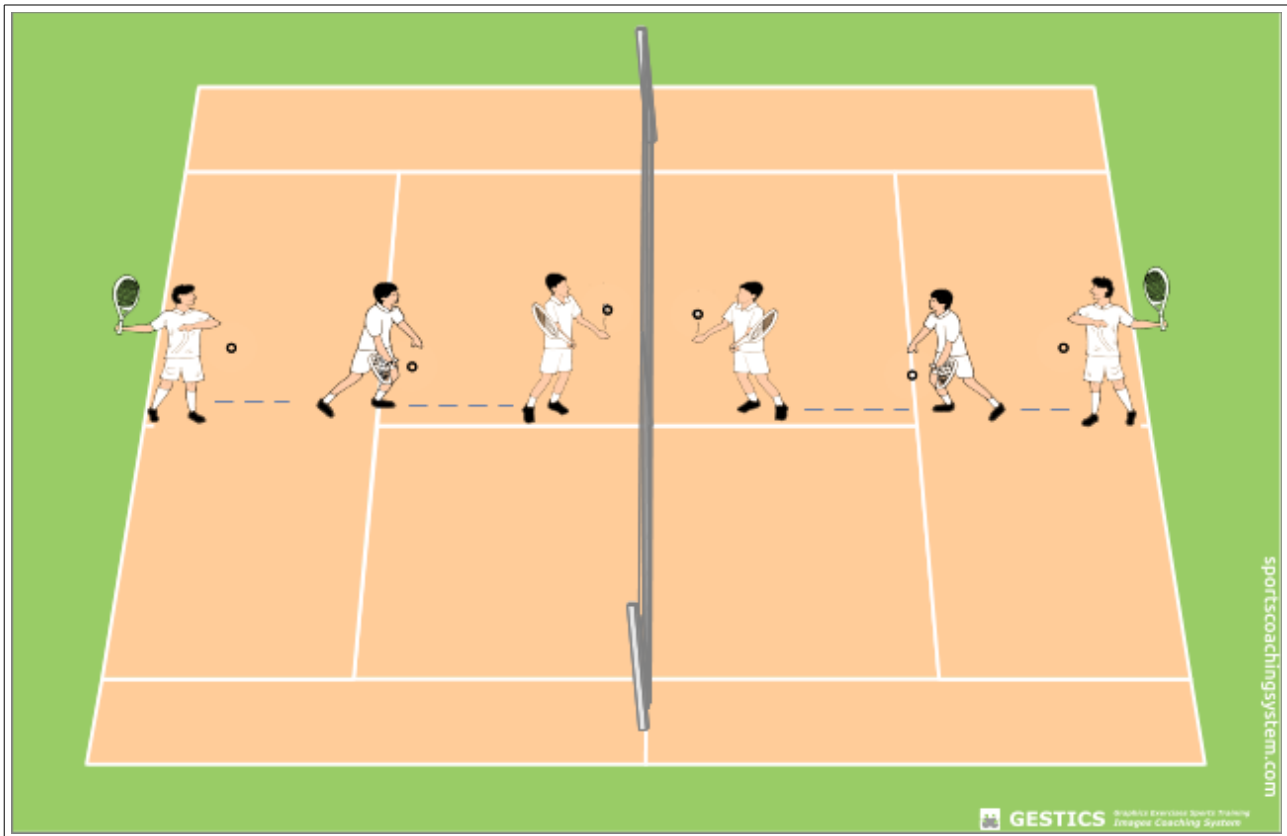


Tennis: dritto, volée bassa e volée alta in palleggio



N° 8020 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE [GESTICS SPORTS - TENNIS](http://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM) - [HTTP://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM](http://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM)

DESCRIZIONE BREVE: dritto a fondo, volée bassa e volée alta in palleggio

PARTENZA: da schema descritto

SQUADRE: non a squadre

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

SCOPO DEL GIOCO: eseguire correttamente tutti i colpi elencati

DESCRIZIONE: eseguire un dritto a fondo campo, una volée bassa e volée alte in palleggio, finché non si sbaglia

CONSIGLI: ritmo non molto alto

MATERIALE: pallina

SCHEMA TECNICA DI GIOCO - Esercizio N° 8020

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

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

SCHEMI DINAMICI: 1) correre

CAPACITÀ COORDINATIVE: 1) capacità di accoppiamento e di combinazione motoria

CAPACITÀ CONDIZIONALI: 1) destrezza; 2) resistenza generale

CICLO (ETÀ): 1) secondo ciclo (7 - 11 anni); 2) terzo ciclo 11 - 14 anni

DURATA: media (Da 5 a 15 minuti)

GIUDIZIO: ottimo