



Livelli SCUOLA TENNIS



RACCHETTA 1.0

> giocatore completamente principiante che non ha mai praticato nessuno sport di racchetta (Tennis, Padel, Beach Tennis)



RACCHETTA 1.5

> Controllo dei colpi fondamentali nelle condizioni semplici (dritto/rovescio)
> Primo scambio di palla tra giocatori
> Introduzione servizio



RACCHETTA 2.5

> Buon controllo colpi fondamentali (dritto/rovescio/servizio)
> Acquisizione palleggio
> Introduzione colpi speciali
> Introduzione della tattica



RACCHETTA 2.0

> Acquisizione colpi fondamentali (dritto/rovescio/servizio)
> Primo palleggio
> Introduzione voleè



RACCHETTA 3.0

> Inserimento delle rotazioni nei colpi fondamentali (dritto/rovescio/servizio)
> Controllo dei colpi speciali
> Introduzione alle prime partite



RACCHETTA 3.5

> Padronanza e sicurezza nei colpi fondamentali
> Abilità nella variazione del servizio (1° e 2° palla)
> Buona interpretazione delle partite in singolo
> Introduzione alle partite in doppio

SEGUICI SU

