

Tennis – Retour: Entonnoir

Au cours de cet exercice, les élèves apprennent à évaluer les trajectoires et à rattraper les balles avec un cône retourné.



L'enseignant lance des balles au joueur qui essaie de les rattraper dans son cône, après un rebond. Varier la vitesse et les trajectoires des balles (haut, bas, loin, proche, gauche, droite, etc.). Compter les points.

Variante

L'enseignant indique à quel moment le joueur réceptionne la balle: 1 = dans la trajectoire montante, 2 = au point le plus haut, 3 = dans la trajectoire descendante.

Matériel: Cônes



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO