

Tennis – J'attaque/R3-R4: Ouvreur

Je peux ouvrir un côté du court grâce à une balle d'attaque efficace.

Acquérir

- Le joueur B ou le moniteur joue croisé, le joueur A le long de la ligne.
- Idem, changer croisé – le long de la ligne.

Appliquer

- Le joueur B ou le moniteur joue croisé ou le long de la ligne, le joueur A joue toujours croisé.
- Idem, le joueur A joue toujours le long de la ligne.
- Le joueur A attaque lorsque l'adversaire doit se déplacer plus loin.
- Idem pour le joueur B.



Créer

- Le joueur B ou le moniteur joue croisé; A joue le long de la ligne si son adversaire ne s'est pas replacé dans la bissectrice.
- Idem, le joueur A attaque lorsque l'adversaire doit se déplacer plus loin. Les points acquis en volée comptent double.
- Le joueur A doit décider lorsque la situation lui est favorable pour attaquer. Suite à la première volée, disputer le point.

Remarque: Toujours entraîner les deux côtés, c'est-à-dire jouer des coups droits et revers croisés.

Matériel: Lignes de démarcation

Exercices pour les autres niveaux de jeu

R5-R6

... je peux anticiper la situation de jeu de mon adversaire.

... je peux ralentir des balles rapides.

R3-R4

... je peux anticiper la situation de jeu de mon adversaire assez tôt.

... je peux ouvrir un côté du court grâce à une balle d'attaque efficace..

Source: Martin Golser, Matthias Rudin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO