

# Tennis – J'attaque/R5-R6: Amortie

Je peux jouer des volées amorties.

## Acquérir

- Le joueur B ou le moniteur joue une balle sur le volleyeur A, qui contrôle directement la balle, la bloque puis la rejoue.
- Idem en jouant une trajectoire bombée derrière le filet.
- Idem en faisant rebondir au moins trois fois la balle entre le filet et la ligne de service.



## Appliquer

- Le joueur B ou le moniteur joue une balle croisée sur le volleyeur A, qui rejoue une volée croisée amortie.
- Idem longline-longline.
- Idem longline-cross.
- Idem, le volleyeur A joue une volée de conclusion longue suivie d'une volée amortie.

## Créer

- Cet exercice peut être exécuté avec deux ou quatre joueurs. Dès que le moniteur envoie la balle, le volleyeur tente de conclure le point par une volée amortie (plus facile: ne jouer que dans une moitié du terrain).
- Le volleyeur peut jouer au maximum quatre volées longues avant de faire une volée amortie. Dès que la volée amortie a été jouée, le point démarre.

**Matériel:** Lignes

## Exercices pour les autres niveaux de jeu

R7

... je peux bien me placer au filet pour terminer le point avec une volée.

R5-R6

... je peux placer des volées longues.

... je peux jouer des volées amorties.

R3-R4

... je peux placer des volées longues sur le point faible de l'adversaire.

... je peux trouver des angles extrêmes pour terminer le

point avec une volée.

... je peux placer des smashes.

---

Source: Martin Golser, Dominik Schmid, Matthias Rudin



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**