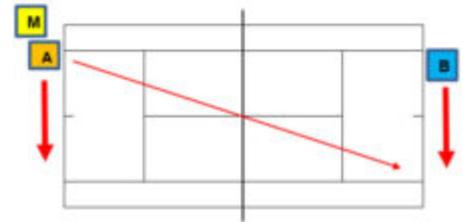


Tennis – Nous jouons les deux au fond du court/ R3-R4: Indébordable

Je peux me donner du temps en jouant des balles croisées avec rotation en fin de course

Acquérir

- Le joueur A ou le moniteur joue une balle qui va mettre le joueur B dans une situation de jeu rouge. Celui-ci rejoue la balle avec sécurité et contrôle.
- Cet exercice peut s'effectuer à côté du court: le joueur A entraîne son jeu de jambes à l'aide de l'échelle de coordination.
- Lorsque l'exercice à l'échelle de coordination est terminé, le moniteur lance une balle haute sur le joueur A qui doit rejouer un coup droit croisé.
- Idem en revers.



Appliquer

- Le joueur A ou le moniteur joue toujours croisé, le joueur B le long de la ligne.
- Le joueur A ou le moniteur joue trois fois croisé et ensuite une balle le long de la ligne. Le joueur B court sur la balle et rejoue croisé.
- Idem, le joueur A ou le moniteur joue de manière inattendue le long de la ligne.
- Le joueur A ou le moniteur joue trois fois croisé et ensuite le long de la ligne. Le joueur B court sur la balle et rejoue le long de la ligne.
- Idem, le joueur A ou le moniteur joue croisé de manière inattendue.

Créer

- Jouer des points: le moniteur distribue des balles dans les angles afin d'obliger le joueur B à effectuer des sprints. Celui-ci remporte à chaque fois deux points s'il est parti d'une position défensive (voir dessin).

Remarques:

- Bien expliquer les positions de pieds ouvertes ou fermées ainsi que le pas d'arrêt après la frappe.
- Les joueurs doivent toujours se replacer dans la bissectrice.
- Bien utiliser les effets de balle avant et arrière.

Matériel: Echelles de coordination, cônes

Exercices pour les autres niveaux de jeu

R5-R6

... je peux me donner du temps en jouant des balles croisées longues avec rotation avant lorsque je suis dans une situation rouge.

R3-R4

... je peux me donner du temps en jouant des balles croisées avec rotation en fin de course.

Source: Martin Golser, Matthias Rudin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO