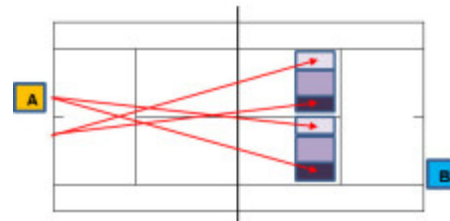


Tennis – Je sers/R5-R6: Expert

Je peux placer le deuxième service à droite et à gauche.

Acquérir

- Le joueur A frappe un deuxième service dans la zone claire ou dans la zone foncée.
- Sur dix essais, combien de fois atteint-il la zone?
- De combien de services a-t-il besoin pour mettre cinq fois d'affilée la balle dans la zone?
- Le joueur A doit servir deux fois d'affilée dans les zones définies. De combien de services a-t-il besoin pour réussir sa tâche?



Appliquer

- Le joueur A sert des deuxièmes balles dans différentes zones.
- Le joueur A frappe deux services d'affilée. Les services doivent suivre un ordre donné et atteindre les trois zones (par exemple: claire, intermédiaire, foncée). L'ordre des services doit être annoncé par le joueur ou par le moniteur.
- Le joueur A annonce dans quelle zone il va servir. Il ne peut pas servir deux fois de suite dans la même zone.

Créer

- A deux. Lorsque le joueur A sert dans la zone annoncée, le point est lancé.
- Le joueur A a une zone réduite pour servir (le service ne doit pas être joué dans la zone intermédiaire), sinon c'est un point de pénalité.

Remarque: Ce thème doit être exercé en même temps que le retour de service.

Matériel: Délimitations au sol (chapeaux, cordes)

Exercices pour les autres niveaux de jeu

R7

R5-R6

R3-R4

...je peux placer le 1^{er} service à droite et à gauche.

... je peux placer le 1^{er} service avec rotation à gauche et à

...je peux frapper un 1^{er} service rapide (chercher le point

| | <u>droite.</u> | <u>directement).</u> |
|--|--|---|
| <u>...je peux placer le 2^e service avec rotation.</u> | ... je peux placer le 2 ^e service à droite et à gauche. | <u>...je peux placer le 2^e service avec rotation à droite et à gauche.</u> |

Source: Alexis Bernhard-Castelnuovo, Matthias Rudin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO