

Tennis – Retour: Tête froide

Cet exercice s'adresse aux élèves chevronnés: ils doivent retourner sans faute des services difficiles.

Deux joueurs disputent un tie-break. L'échange se limite au service et au retour. Le serveur doit varier ses services. Si le retourneur remet la balle, il gagne le point. Si le serveur réussit un ace ou un service gagnant, c'est lui qui marque le point. Changement de rôle à la fin du tie-break.



Variante

Tous les retours doivent atterrir entre la ligne de service et la ligne de fond.

Source: Cahier pratique «mobile» 03/2005, Simone Bachmann, Marcel K. Meier, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO