

# Tennis – J'attaque/R9: Tour de contrôle

Je peux placer des volées hautes.

## Acquérir

- Le joueur B ou le moniteur joue une balle haute sur le côté coup droit du volleyeur qui, de sa position, rejoue une balle placée (en reculant ou en avançant).
- Idem côté revers.



## Appliquer

- Idem en alternant les volées de coups droit et de revers.
- Idem en variant les volées de coup droit et de revers.

## Créer

- Le joueur B ou le moniteur joue une balle haute sur le volleyeur, qui décide s'il peut rejouer la balle directement en volée ou s'il doit la laisser rebondir.
- Le joueur B ou le moniteur joue une balle haute sur le volleyeur, qui joue le point.

**Remarque:** Ces exercices peuvent être combinés à un parcours de coordination qui permet d'entraîner le split-step (petit saut pieds parallèles) et le jeu de jambes.

**Matériel:** Différentes balles, délimitations au sol

## Exercices pour les autres niveaux de jeu

Débutants 2	R9	R8
<u>...je peux placer des volées sur des balles lentes.</u>	<u>... je peux placer des volées ou finir le point sur des balles lentes.</u>	<u>... je peux placer mes volées sur des balles appuyées.</u>
<u>... je peux jouer des volées hautes.</u>	... je peux placer des volées hautes.	<u>... je peux smasher.</u>

Source: Martin Golser, Dominik Schmid, Matthias Rudin



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**