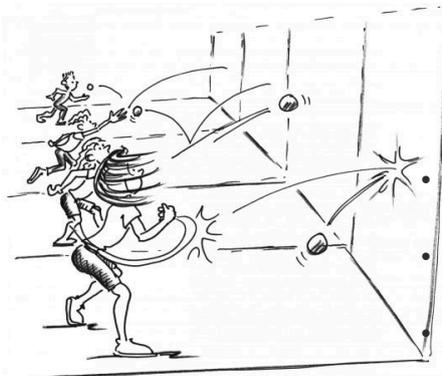


# One wall ball: Dix, c'est gagné!

Cette série de frappes permet aux joueurs de se familiariser avec la balle et ses rebonds. Elle entraîne aussi la coordination oculo-manuelle et le timing.



Les tâches ci-dessous s'effectuent individuellement. Prévoir environ deux mètres d'écart entre les joueurs afin de garantir une certaine liberté de mouvement. Distance au mur: cinq mètres environ au départ.

- Lancer la balle latéralement contre le mur, la laisser rebondir une fois sur le sol et la rattraper (dix fois avec chaque main).
- Lancer la balle par en haut, la laisser rebondir une fois sur le sol et la rattraper (dix fois avec chaque main).
- Faire rebondir la balle devant soi, puis la frapper avec la main contre le mur, la laisser rebondir une fois sur le sol et la rattraper (dix fois avec chaque main).
- Frapper dix fois la balle contre le mur avec la main droite.
- Frapper dix fois la balle contre le mur avec la main gauche.
- Frapper dix fois la balle contre le mur alternativement avec la main droite et la main gauche.
- Frapper à la volée chaque troisième balle.

## Variantes

### plus facile

- Réduire la distance au mur.
- Autoriser plusieurs rebonds.

### plus difficile

- Augmenter la distance au mur.

**Matériel:** Balles de tennis

Source: Thomas Richard, Gabriel Schelble, Office fédéral du sport OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**