Tennis – J'attaque/Débutants 1: Chasseur

Je peux jouer des volées sur des balles lentes.

Acquérir

- Seul: maintenir en l'air un à trois ballons de baudruche en s'aidant de différentes parties du corps (plus difficile: délimiter un espace).
- Seul: exercices d'accoutumance à la volée, frapper des balles vers le haut avec sa raquette.
- Le joueur B ou le moniteur avec le joueur A sont capables de garder en l'air un à trois ballons de baudruche dans un espace défini (plus difficile: en coup droit ou en revers).
- Idem avec les raquettes (compliquer: les ballons ne doivent pas tomber au-dessous de la hauteur du filet)
- Le joueur B ou le moniteur envoie une balle au joueur A. Celui-ci la rattrape et la renvoie (plus facile: avec une balle plus grande)
- Grandes et petites balles, ballons de baudruche, raquettes de tennis ou filet à papillons

Appliquer

- Le joueur B ou le moniteur joue ou lance des balles par-dessus le filet dans le terrain réduit. Le joueur A joue une volée puis, le coup suivant, après un rebond.

Créer

- Le joueur B ou le moniteur lance ou joue des balles par-dessus le filet dans un terrain réduit. Le joueur A décide s'il veut frapper la balle directement en volée ou à après le rebond.
- Jouer des points. Le joueur A ne peut jouer que des volées. Combien d'échanges en volées peut-il réaliser?

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: Grandes et petites balles, ballons de baudruche, raquettes de tennis ou filet à papillons

Exercices pour les autres niveaux de jeu

Débutants 1	Débutants 2
... je peux jouer des balles au filet (avec sûreté) sur mon adversaire.	... **je peux placer des volées sur des balles lentes**.
	... **je peux jouer des volées hautes**.

Source: Martin Golser, Dominik Schmid, Matthias Rudin

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO