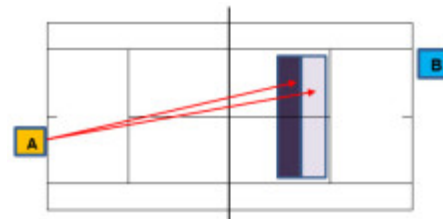


# Tennis – Je sers/R9: Avec élan

Je peux placer le premier service long.

## Acquérir

- Le joueur A frappe un service avec élan, avec le moins d'effet possible dans la zone claire (long).
- Sur dix essais, combien de fois atteint-il la zone?
- De combien de services le joueur A a-t-il besoin pour atteindre la zone cinq fois?



## Appliquer

- Le serveur A frappe le service avec élan et le moins d'effet possible dans différentes zones.
- Le joueur A annonce la zone visée avant le service. Il n'est pas autorisé à servir plus de deux fois de suite dans la même zone.
- Le moniteur lui annonce la zone à viser.

## Créer

- A deux (joueurs A et B). Le point démarre lorsque le joueur A est parvenu à servir dans la zone annoncée.
- Les élèves jouent des points. Si le service rebondit dans la zone annoncée, le point compte double.

## Remarques

- Ce thème doit être exercé en même temps que le retour.
- Favoriser la prise «shake hand» ou légère prise coup droit.

**Matériel:** Marquage au sol pour définir les zones.

## Exercices pour les autres niveaux de jeu

Débutants 2

R9

R8

... je peux placer un service plus fort.

... je peux placer le 1<sup>er</sup> service long.

... je peux placer le 1<sup>er</sup> service avec rotation.

... je peux placer le 2<sup>e</sup> service ... je peux placer le 2<sup>e</sup> service.  
(slice).

---

Source: Alexis Bernhard-Castelnuovo, Oliver Wagner, Jürg Bühler, Matthias Rudin



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**