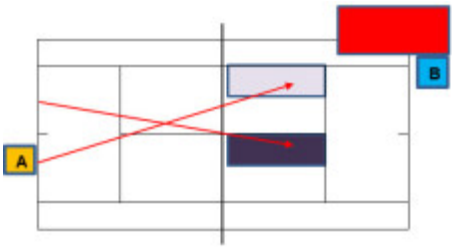
Tennis – Je sers/R9: Effet latéral

Je peux placer le deuxième service (slice).

Acquérir



- Le joueur A apprend à lancer la balle sur le côté (slice), lancer de balle légèrement vers la droite.
- Le joueur imagine une tête à la place de la balle de tennis et doit caresser l'oreille droite de celle-ci.
- Afin d'améliorer la perception, contrôler le bruit du cordage lors de la frappe.

Appliquer

- Le joueur A effectue un deuxième service dans la zone claire. La balle doit avoir un effet latéral.
- Le joueur A effectue un deuxième service dans les différentes zones. La balle doit avoir un effet latéral.
- Le joueur A entraîne le deuxième service, et fait en sorte que le deuxième rebond atteigne la zone rouge. La balle doit avoir un effet latéral.

Créer

- Jouer le point. Le serveur ne dispose que d'une seule balle de service.
- Aussi longtemps que le joueur A sert dans la zone, les points sont doublés (autrement seulement un point).

Remarques

- Il est plus facile d'observer la rotation avec des balles bicolores.
- Les exercices sont décrits pour des droitiers.
- Ce thème doit être exercé en même temps que le retour.
- En règle générale, prise revers jusqu'à prise «shake hand».

Matériel: Délimitations au sol (chapeau, corde)

Exercices pour les autres niveaux de jeu		
Débutants 2	R9	R8

... je peux placer un service plus fort dans le carré.	... je peux placer le 1er service long.	... je peux placer le 1er service avec rotation.
	... je peux placer le 2e service (slice).	... je peux placer le 2e service.

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO