

Tennis – J'attaque/Débutants 2: Mur

Je peux jouer des volées hautes.

Acquérir

- Le joueur B ou le moniteur joue dix balles basses (en dessous des hanches) sur le joueur A, au filet.
- Le joueur B ou le moniteur joue dix balles moyennement hautes (entre les hanches et les épaules) sur le joueur A, au filet. Celui-ci rejoue les balles en volée de coup droit.
- Le joueur B ou le moniteur joue dix balles hautes (au-dessus des épaules) sur le joueur A, au filet. Celui-ci rejoue les balles en volée de coup droit.
- Idem en revers.



Appliquer

- Comme «Acquérir», mais toutes les situations en série.
- Comme «Acquérir», mais en variant les situations.

Créer

- Le joueur au filet décide s'il joue après le rebond ou directement en volée. Il observe la trajectoire de la balle et annonce sa décision avant la frappe.
- Combien de fois d'affilée joue-t-il sans fautes (voir «Acquérir»)?

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 1 | Débutants 2 | R9 |
|--|---|---|
| ... <u>je peux jouer des volées sur des balles lentes.</u> | ... <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> |
| | ... je peux jouer des volées | ... <u>je peux placer des volées</u> |

Source: Martin Golser, Dominik Schmid, Matthias Rudin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO