# Tennis – Nous jouons les deux au fond du court/ R5-R6: Lifteur

**Je peux me donner du temps en jouant des balles croisées longues avec rotation avant lorsque je suis dans une situation rouge.**

## Acquérir

- Le joueur B ou le moniteur échange des coups droits croisés avec le joueur A. Celui-ci rejoue des balles longues avec rotation avant.
- Idem en revers.

## Appliquer

- Le joueur B ou le moniteur joue en alternance des coups droits croisés près de la ligne de simple ou au centre du court. Le joueur A rejoue les balles en rotation avant et se donne le temps de se replacer correctement.
- Distribuer les balles avec plus ou moins d'effet en fonction de l'endroit choisi.

## Créer

- Le joueur B ou le moniteur joue des points avec le joueur A. Les balles ne peuvent être frappées qu'avec une rotation avant. Celui qui rejoue une balle avec une rotation arrière a perdu le point.
- Dès que les joueurs ont frappé au minimum deux balles avec une rotation avant, disputer le point.

**Remarque:** Effectuer les exercices en coup droit et en revers.

**Matériel:** Délimitations au sol

## Exercices pour les autres niveaux de jeu

| R7 | R5-R6 | R3-R4 |
|---|---|---|
| ... je peux me donner du temps en jouant des balles croisées longues avec rotation arrière lorsque je suis dans une | ... je peux me donner du temps en jouant des balles croisées longues avec rotation avant lorsque je suis dans une | ... je peux me donner du temps en jouant des balles croisées avec rotation en fin de course. |

| | |
|---|---|
| situation rouge. | situation rouge. |

Source: Martin Golser, Matthias Rudin

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**