

Tennis – Double: Interceptions

Dans cet exercice, les joueurs sont positionnés de manière classique: un au filet, l'autre en fond de court. Au cours de l'échange, les élèves au filet tentent d'intercepter la balle pour marquer le point à la volée.

Disposition classique des joueurs sur le terrain: le serveur et le retourneur jouent des balles croisées. Les deux joueurs au filet adaptent leur position en fonction de la situation et essaient, lorsque l'occasion se présente, d'intercepter la balle et de conclure le point sur une volée.



Variantes

- Sans balle: entraîner les déplacements au filet (à gauche, à droite, en avant, en arrière).
- Tracer des lignes supplémentaires sur le sol (avec de la bande adhésive) pour mieux visualiser les positions possibles.
- Avec ou sans service.
- Compter les points. Le partenaire du serveur doit intercepter le retour.
- Compter les points. Le partenaire du retourneur doit intercepter le coup suivant.

Source: Cahier pratique «mobile» 55/2009, Simone Bachmann, Marcel Meier



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO