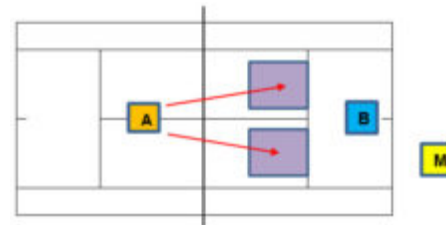


# Tennis – J'attaque/Débutants 2: Bouclier

Je peux placer des volées sur des balles lentes.

## Acquérir

- Le joueur B ou le moniteur joue dix balles sur le joueur A, au filet. Celui-ci place les balles en volée sur le côté coup droit du joueur B (ou du moniteur)
- Idem du côté revers.



## Appliquer

- Idem en alternant les côtés coups droits et revers.
- Selon le niveau: réduire ou agrandir les cibles à atteindre.

## Créer

- Le joueur décide dans quelle moitié de terrain il veut jouer sa balle (aide pour le choix: position du partenaire ou du moniteur).

## Remarques

- Varier les distances et la manière de donner les balles en fonction du niveau et de la situation de jeu.
- 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>	... je peux placer des volées sur des balles lentes.	... <u>je peux placer des volées ou finir le point sur des balles lentes.</u>
	... <u>je peux jouer des volées hautes.</u>	... <u>je peux placer des volées hautes.</u>

---

Source: Martin Golser, Dominik Schmid, Matthias Rudin



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**