

Tennis – Nous jouons les deux au fond du court/R8: Situations de jeu

Je peux percevoir ma situation dans le jeu (positionnement).

Acquérir

- Le joueur B ou le moniteur joue des balles croisées avec le joueur A. Celui-ci doit se repositionner correctement après chaque frappe (au centre de la zone ou dans la bissectrice).
- Idem, le joueur A annonce s'il s'est repositionné correctement ou non.
- Le joueur B ou le moniteur joue des balles longues sur le joueur A. Celui-ci joue toutes ses balles dans la phase descendante (point d'impact 3) et se positionne ensuite un mètre derrière la ligne de fond.



Appliquer

- Idem, le joueur B ou le moniteur varie les balles en jouant croisé ou le long de la ligne. Le joueur A se positionne correctement.
- Idem, le joueur B ou le moniteur varie la longueur des balles.

Créer

- Le joueur B ou le moniteur dispute des points contre le joueur A. Le moniteur contrôle si le joueur A s'est repositionné correctement; si ce n'est pas le cas, celui-ci reçoit un point de pénalité.
- Deux joueurs jouent des balles croisées. Dès que la balle n'est plus dans les limites du court, jouer le point l'un contre l'autre (2:2).
- Changer les positions.

Remarques:

- Expliquer le principe de la bissectrice.
- Rendre attentif le joueur aux zones de jeux optimales (raccourcir le court d'un mètre) et aux trajectoires (au minimum 50 cm au-dessus du filet).
- Montrer des vidéos de matches de professionnels afin de renforcer la perception du joueur.

Exercices pour les autres niveaux de jeu

R9	R8	R7
... <u>je peux percevoir la trajectoire des balles et me placer en conséquence.</u>	... je peux percevoir ma situation dans le jeu (positionnement).	... <u>je peux percevoir ma situation dans le jeu (feux).</u>
... <u>je peux utiliser mes coups forts car j'ai suffisamment de temps.</u>	... <u>je peux placer des balles longues car j'ai suffisamment de temps.</u>	... <u>je peux placer des balles sur tout le terrain car j'ai suffisamment de temps.</u>

Source: Jürg Bühler, Martin Golser, Matthias Rudin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO