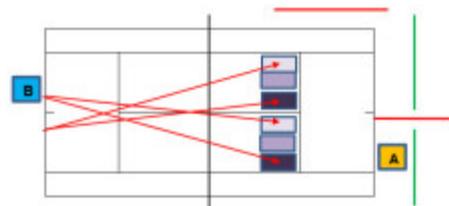


Tennis – Je sers/R5-R6: Variateur

Je peux placer le premier service avec rotation à gauche et à droite.

Acquérir

- Le joueur B sert une première balle en slice dans la zone claire et la zone intermédiaire ou alors un kick dans la zone foncée.
- Sur dix essais, combien de fois peut-il atteindre la zone?
- Combien de services a-t-il besoin pour mettre cinq fois d'affilés la balle dans la zone?
- Le joueur B doit servir trois fois d'affilée dans les zones définies. De combien de services a-t-il besoin pour réussir sa tâche?



Appliquer

- Le joueur B frappe un premier service avec rotation avant dans différentes zones.
- Le joueur B frappe un premier service dans la zone claire. Son but est que le premier rebond soit dans la zone claire et le deuxième rebond derrière la ligne verte; de combien de services a-t-il besoin pour réussir cinq fois d'affilée?
- Même exercice dans la zone foncée avec un premier service kick (ligne verte).
- A deux, le joueur B ne peut servir que des premières balles en slice dans la zone claire. Si le joueur A doit retourner avec un pied derrière la ligne rouge, le joueur B reçoit un point supplémentaire.
- Inverser les rôles.

Créer

- Le joueur B soit servir avec effet. Si le premier service atteint la zone demandée et qu'il peut prendre l'initiative et attaquer dès le deuxième coup de raquette, un point supplémentaire lui est attribué.

Remarques:

- Ce thème doit être exercé simultanément avec le retour de service.
- La ligne rouge est à environ un mètre à côté de la ligne de double.
- La ligne verte est à environ à un à deux mètres derrière la ligne de fond.
- Les zones ont été définies pour des droitiers; modifier les zones pour les gauchers.

Matériel: Délimitations au sol (cordes, chapeaux)

Exercices pour les autres niveaux de jeu

R7	R5-R6	R3-R4
<u>...je peux placer le 1^{er} service à droite et à gauche.</u>	... je peux placer le 1 ^{er} service avec rotation à gauche et à droite.	<u>...je peux frapper un 1^{er} service rapide (chercher le point directement).</u>
<u>...je peux placer le 2^e service avec rotation.</u>	<u>... je peux placer le 2^e service à droite et à gauche.</u>	<u>...je peux placer le 2^e service avec rotation à droite et à gauche.</u>

Source: Alexis Bernhard-Castelnuovo, Matthias Rudin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO