

Tennis – Jeu en fond de court: Accordéon

Un exercice pour expérimenter les coups loin du filet: deux élèves, de part et d'autre du filet, s'éloignent l'un de l'autre après chaque frappe.

Par deux, face à face. Les deux joueurs commencent un mètre derrière le fi let. Après chaque coup, ils reculent d'un pas, jusqu'à une marque prédéfinie. Arrivés à ce point, ils réduisent à nouveau la distance jusqu'au filet.

Variante

Les joueurs posent un cerceau devant eux. Dès que les deux ont réussi à y placer la balle, ils le reculent d'un mètre. Ou sous forme de duel: celui qui vise le cerceau peut reculer le sien d'un mètre. Qui atteint la ligne de fond en premier?

Matériel: Cerceaux



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO