

Tennis – Double: Catapulte

Les joueurs entraînent la précision de leurs volées au cours de cet exercice. Le nombre d'échanges est déterminé à l'avance.

Former deux paires. Jouer des volées avec l'élève en face de soi.
L'enseignant indique le nombre d'échanges à atteindre (20, 30 ou plus).
Adapter le nombre de séries au niveau des joueurs.



Variantes

- Jouer des volées croisées (dans la diagonale).
- Les deux joueurs sont très proches du filet.
- Les deux joueurs se tiennent à la hauteur de la ligne de service.
- Un joueur se trouve derrière la ligne de fond, l'autre au filet.
- L'enseignant dispose d'un panier et distribue les balles.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO