

Tennis – Nous jouons les deux au fond du court/R7: Feux de la circulation

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

Acquérir

- Théorie: le moniteur explique le principe tactique du jeu «rouge-jaune-vert» à l'aide de la métaphore des feux de la circulation.
- Le moniteur joue des balles afin de mettre le joueur A dans une situation de jeu rouge.
- Idem dans une situation de jeu jaune.
- Idem dans une situation de jeu verte.
- Idem, le joueur A vérifie sa réponse (sa frappe) selon le tableau ci-dessous.

Attendre, ralentir	■	Jouer avec sûreté, gagner du temps (trajectoires bombées)
Etre prêt	■	Prendre l'initiative, mettre la pression/varier, enlever du temps
Partir	■	Conclure le point

Appliquer

- Le joueur B ou le moniteur échange des balles avec le joueur A. Le moniteur annonce à chaque fois dans quelle situation de jeu il se trouve.
- Idem, le joueur A annonce à chaque fois dans quelle situation de jeu il se trouve.
- Idem, le joueur A annonce une réponse «correcte» (voir graphique ci-dessous). Le moniteur lui donne son feedback.

Créer

- Jouer des points. Le joueur A communique après chaque faute dans quelle situation de jeu il pensait se trouver. Le moniteur décide si celui-ci a été contraint de commettre une faute directe ou non. Le joueur A doit baisser son quota d'erreurs le plus possible.

Remarques:

- Les joueurs doivent découvrir s'ils sont capables d'analyser toutes les situations de jeu dans tout le court (≠ zones!).
- Plus d'informations concernant les feux de la circulation dans la brochure «[Comprendre et enseigner le tennis](#)».

Matériel: Image des feux de la circulation

Exercices pour les autres niveaux de jeu

R8	R7	R5-R6
... <u>je peux percevoir ma situation dans le jeu (positionnement).</u>	... je peux percevoir ma situation dans le jeu (feux).	... <u>je peux percevoir l'efficacité de mes balles.</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>	... <u>je peux mettre mon adversaire sous pression grâce à un changement de direction car j'ai suffisamment de temps.</u>

Source: Martin Golser, Matthias Rudin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO