

Tennis – Service: Sous le toit

Dans cet exercice, les élèves expérimentent plusieurs frappes au-dessus de la tête: servir haut, long, par-dessus une ligne, par-dessus le filet, etc.

Position latérale, pied gauche en avant (pour les droitiers). Placer la raquette au-dessus de la tête, comme un toit. Lancer la balle vers le haut, main à hauteur de poitrine. La raquette décrit un arc pour la frapper vers l'avant. Qui réussit à viser cinq fois de suite la zone désignée? Qui peut toucher le ballon accroché?

Variante

Frapper les balles selon divers critères: servir haut, long, par-dessus une ligne, par-dessus le fi let, etc.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO