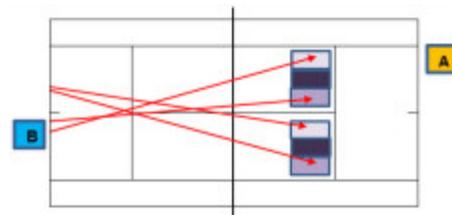


## Tennis – Je sers/R3-R4: As des aces

Je peux frapper un premier service rapide pour chercher le point directement.

### Acquérir

- Le joueur B fait en sorte de frapper un premier service sur la ligne de service, pour que le deuxième rebond touche la bête. Combien de fois la touche-t-il sur dix essais?
- Idem depuis les trois quarts du terrain (environ deux mètres devant la ligne de fond).
- Idem en «position normale».
- Exercices de lancer de balles avec différentes balles (selon la force: poids de 200 à 500 grammes), maximum dix répétitions.
- Echanges avec une raquette de badminton et volants (frappes au-dessus la tête).



### Appliquer

- Le joueur B frappe un premier service le plus fort possible dans différentes zones.
- Le joueur B frappe un premier service avec différentes vitesses (le joueur ou le moniteur détermine, par exemple 60 – 80- 100%).
- Idem mais en ajoutant des zones.

### Créer

- Le joueur B reçoit un point supplémentaire si le joueur A ne peut pas retourner son service.
- Un set est joué. Si le joueur B réalise un ace, le jeu est gagné.
- Les services gagnants sont comptabilisés à double.

**Remarque:** Ce thème doit être exercé en même temps que le retour de service.

**Matériel:** Délimitations au sol (chapeaux, cordes)

### Exercices pour les autres niveaux de jeu

R5-R6

R3-R4

... je peux placer le 1<sup>er</sup> service avec rotation à gauche et à droite.

... je peux frapper un 1<sup>er</sup> service rapide (chercher le point directement).

... je peux placer le 2<sup>e</sup> service à droite et à gauche.

... je peux placer le 2<sup>e</sup> service avec rotation à droite et à gauche.

---

Source: Alexis Bernhard-Castelnuovo, Matthias Rudin



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**