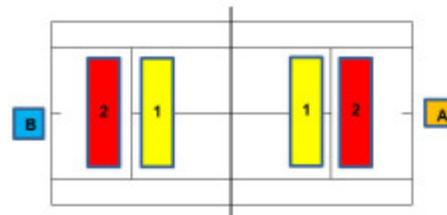


# Tennis – J'attaque/Débutants 2: Devineur de rebond

Je peux percevoir les balles courtes.

## Acquérir

- Le joueur B ou le moniteur joue des balles longues. Le joueur A annonce la zone dans laquelle la balle rebondit avec le chiffre «1» (avant la ligne du T) ou «2» (derrière la ligne du T).
- Idem, le joueur A annonce lorsque la balle rebondit de l'autre côté du court.
- Idem, mais cette fois-ci le joueur A annonce «rouge» ou «jaune» au moment du rebond (en relation avec la tactique)(voir graphique).



## Appliquer

- Le moniteur varie volontairement la longueur, la vitesse et la rotation. Le joueur A annonce le moment du rebond (avec «1» et «2» ou «jaune» et «rouge»).

## Créer

- Disputer des points: si un joueur réussit à faire en sorte que son adversaire doive laisser rebondir deux fois la balle au sol, celui-ci remporte deux points.
- Variante: trois zones.

### Remarques:

- Cet exercice peut également être effectué sur un court de Kids Tennis (avec les balles appropriées).
- Il peut également être envisagé sous forme de pronostics dans lequel les points sont comptabilisés individuellement. Les joueurs peuvent également fixer un total de points qu'ils devront atteindre.

**Matériel:** Lignes de démarcation

## Exercices pour les autres niveaux de jeu

Débutants 1

Débutants 2

R9

... je peux jouer les balles courtes avant le 2<sup>e</sup> rebond.

... je peux percevoir les balles courtes.

... je peux percevoir la trajectoire des balles courtes.

... je peux monter au filet lors de balles courtes.

... je peux les rejouer avec précision (avec rotation avant).

---

Source: Martin Golser, Matthias Rudin



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**