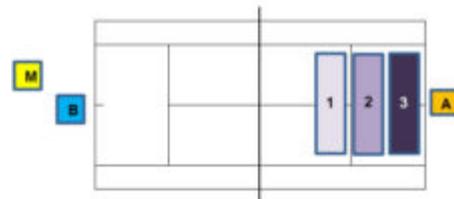


Tennis – J'attaque/Débutants 2: Position au filet

Je peux monter au filet lors de balles courtes

Acquérir

- Les joueurs annoncent la zone de rebond de leur balle dans le terrain opposé au moment où celle-ci passe par-dessus le filet.
- Le joueur B ou le moniteur joue la balle dans la zone «1», le joueur A part de la ligne de fond, rejoue la balle courte puis se positionne au filet.
- Le joueur B ou le moniteur joue la balle dans la zone «3» (derrière les $\frac{3}{4}$ du court). Le joueur A part de ligne de fond court vers l'arrière et frappe la balle dans la phase descendante.
- Le joueur B ou le moniteur joue la balle dans la zone «2» (entre la ligne du T et les $\frac{3}{4}$ du court). Le joueur A part de la ligne de fond et renvoie la balle.



Appliquer

- Le moniteur joue successivement des balles dans les zones «3», «2» et «1». Le joueur A se positionne en conséquence: soit sur la ligne de fond, soit vers le filet (voir graphique) (évent. distribuer les balles du panier).
- Idem, mais varier la manière de donner les balles. Le joueur A se positionne en fonction de la situation de jeu (également en fonction de ce qui est annoncé).

Créer

- Jouer des points: lorsqu'un point a été réalisé au filet, celui-ci est comptabilisé à double.

Remarque: Cet exercice peut également être effectué sur un court de Kids Tennis (avec les balles appropriées).

Matériel: Ligne de démarcation

Exercices pour les autres niveaux de jeu

Débutants 1	Débutants 2	R9
... <u>je peux jouer les balles courtes avant le 2^e rebond.</u>	... <u>je peux percevoir les balles courtes.</u>	... <u>je peux percevoir la trajectoire des balles courtes.</u>
	... je peux monter au filet lors de balles courtes.	... <u>je peux les rejouer avec précision (avec rotation avant).</u>

Source: Martin Golser, Matthias Rudin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO