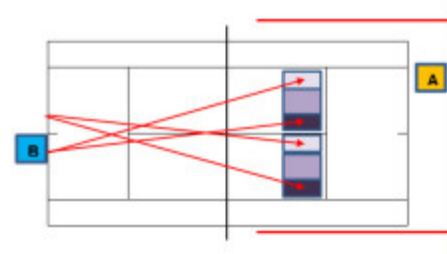


# Tennis – Je sers/R3-R4: Festival de variations

Je peux placer le deuxième service avec rotation à droite et à gauche.

## Acquérir

- Le joueur B sert des deuxième balles dans la zone foncée avec rotation avant (kick).
- Un fil est installé environ un mètre au-dessus du filet. Le joueur B doit servir des deuxième balles avec rotation avant (kick) au-dessus du fil dans différentes zones (foncée, intermédiaire et claire).
- Le joueur B frappe des deuxième services en slice dans les différentes zones (foncée, intermédiaire et claire).



## Appliquer

- Le joueur B frappe des deuxième services avec effet dans différentes zones.
- Le joueur B (ou le moniteur) annonce la zone de service (claire, intermédiaire et foncée) ainsi que l'effet (kick ou slice). Il ne peut pas servir deux fois d'affilée dans la même zone.
- Le joueur B sert avec beaucoup ou moins d'effet.

## Créer

- Le joueur B ne dispose que d'une balle de service. Si la balle retournée par le joueur A est jouée derrière une ligne (rouge ou verte), le joueur B récolte un point supplémentaire.
- Le joueur B communique au moniteur son intention (zone, effet) et joue le point afin de récolter des points supplémentaires. (Il ne peut pas servir deux fois de suite avec le même effet).

### Bemerkungen:

- Tous les exercices décrits ci-dessus sont définis pour les droitiers.
- Il faut veiller à choisir des zones atteignables afin de favoriser la progression des services à effet.
- Ce thème doit être exercé en même temps que le retour de service.

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

## 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**