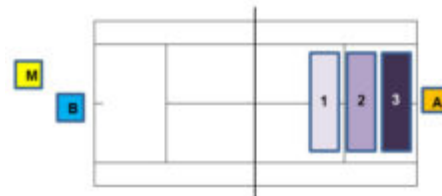


# Tennis – J'attaque/R9: Décodeur de trajectoires

Je peux percevoir la trajectoire des balles courtes.

## Acquérir

- Le joueur B ou le moniteur joue successivement des balles dans les zones «3», «2» et «1». Le joueur A doit annoncer le plus rapidement possible, au plus tard lorsque la balle passe par-dessus le filet, dans quelle zone la balle va rebondir et la rejouer.



## Appliquer

- Le joueur B ou le moniteur varie les longueurs de balle. Le joueur A doit annoncer le plus rapidement possible, au plus tard lorsque la balle passe par-dessus le filet, dans quelle zone la balle va rebondir (1, 2, 3) et la rejouer.

## Créer

- Disputer des points: lorsqu'un joueur réussit à faire en sorte que son adversaire doive laisser rebondir deux fois la balle au sol, celui-ci comptabilise deux points.

### Remarques:

- Cet exercice 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 2	R9	R8
... <u>je peux percevoir les balles courtes.</u>	... je peux percevoir la trajectoire des balles courtes.	... <u>je peux percevoir les situations de jeu de mon adversaire (type de coup).</u>
... <u>je peux monter au filet lors de balles courtes.</u>	... <u>je peux les rejouer avec précision (avec rotation</u>	... <u>je peux attaquer une balle courte et enlever du temps à</u>

avant).

mon adversaire en jouant une  
balle longue.

---

Source: Martin Golser, Matthias Rudin



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**