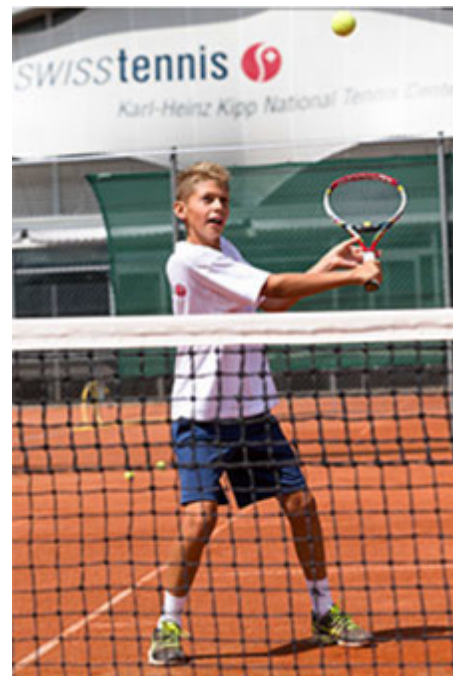


Tennis – J'attaque/R3-R4: Volée extrême

Je peux trouver des angles extrêmes pour terminer le point avec une volée.

Acquérir

- Le joueur B ou le moniteur joue une balle sur le volleyeur A, qui termine le point au filet en jouant:
 - a) cross-cross,
 - b) longline-longline,
 - c) longline-cross,
 - d) cross-longline spielt.
- Varier la position de distribution des balles.



Appliquer

- Le joueur B ou le moniteur joue des balles sur le volleyeur A depuis différents endroits; celui-ci rejoue toujours sur lui.
- Depuis sa position centrale, le volleyeur rejoue toutes les balles envoyées depuis la ligne de fond (les joueurs de fond de court se positionnent de manière à favoriser les angles ou alors le volleyeur doit placer ses balles dans des zones définies.)

Créer

- Idem, mais le volleyeur peut choisir où il place ses volées et l'annonce.
- Idem, mais le volleyeur doit d'abord jouer sur chacun des deux joueurs du fond du court avant de démarrer le point.

Matériel: Cônes pour délimiter les zones

Exercices pour les autres niveaux de jeu

R5-R6

R3-R4

... je peux placer des volées longues.

... je peux placer des volées longues sur le point faible de l'adversaire.

... je peux jouer des volées amorties.

... je peux trouver des angles extrêmes pour terminer le point avec une volée

... je peux placer des smashes.

Source: Martin Golser, Matthias Rudin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO