Tennis – Je sers/Débutants 2: Archer

Je peux placer un service plus fort.

Acquérir

- Le joueur A coordonne en rythme ses bras en les balançant de bas en haut, lance la balle et la rattrape avec la même main. Qui peut réussir cet exercice trois fois de suite sans bouger les pieds?
- Expériences contraires: élan de la raquette, devant, de côté, ou derrière.
- Expériences contraires: varier les hauteurs de lancer.

Appliquer

- Le joueur A effectue un service fort. Il accompagne le mouvement en rythme d'un mot de trois syllabes (exemple: pi-ka-chuuu). Les syllabes doivent être prononcées d'abord lentement (pi-ka), puis rapidement (chuuu).
- Essayer différents impacts.

Créer

- Jouer des points en commençant par un service plus fort.

Remarques:

- Contrôler la fluidité du mouvement!
- Ce thème devrait être exercé en même temps que le retour.
- Contrôler la prise «shake hand».

Matériel: Travailler avec des délimitations au sol

Exercices pour les autres niveaux de jeu

Débutants 1	Débutants 2	R9

... je peux commencer le point avec un «petit service».	... je peux placer un service plus fort.	... je peux placer le 1er service long.
		... je peux placer le 2e service (slice).

Source: Alexis Bernhard-Castelnuovo, Oliver Wagner, Jürg Bühler, Matthias Rudin

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO