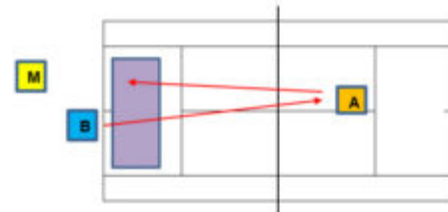


Tennis – J'attaque/R5-R6: Volée plongeante

Je peux placer des volées longues.

Acquérir

- Le joueur B ou le moniteur joue une balle sur le volleyeur A, qui rejoue une volée de coup droit longue derrière une ligne définie.
- Idem en volée de revers.



Appliquer

- Le joueur B ou le moniteur joue une balle sur le volleyeur A, qui alterne les volées de coups droits dans une zone définie ou devant celle-ci.
- Idem en volée de revers.
- Idem en alternant les volées de coup droit et de revers.
- Idem en variant les volées de coup droit et de revers.
- Adapter la grandeur des cibles.

Créer

- Le moniteur joue une balle sur le volleyeur, qui prend l'initiative grâce à une volée longue et joue le point (deux essais). Après deux essais manqués, le joueur du fond de court gagne le point.

Remarque: La position de départ du volleyeur se situe environ un mètre devant le «T» de la ligne de service (varie selon la rapidité et la taille du joueur).

Matériel: Délimitations au sol

Exercices pour les autres niveaux de jeu

R7

... je peux bien me placer au filet pour terminer le point avec une volée.

R5-R6

... je peux placer des volées longues.

R3-R4

... 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, Dominik Schmid, Matthias Rudin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO