

Tennis – Nous jouons les deux au fond du court/R8: Roi de la diagonale

Je peux me donner du temps en jouant des balles croisées longues lorsque je suis dans une situation rouge.

Acquérir

- Le joueur B ou le moniteur échange des coups droits croisés avec le joueur A. Les deux joueurs se positionnent correctement après la frappe (principe de la bissectrice).
- Idem en revers croisé.

Appliquer

- Le joueur B ou le moniteur amène le joueur A une fois en situation de jeu orange puis en situation rouge (dans la même partie du court). Le joueur A rejoue toujours une balle croisée avec une trajectoire bombée dans la situation rouge et ensuite frappe la balle à plat dans la situation orange.



Créer

- Jouer des points: le joueur B ou le moniteur joue offensivement et tente d'amener le joueur A dans une situation rouge. Celui-ci cherche à gagner du temps en jouant une balle croisée.

Matériel: Différentes balles, marques au sol

Exercices pour les autres niveaux de jeu

R9

... je peux me donner du temps en jouant des balles bombées lorsque je suis dans une situation rouge.

R8

... je peux me donner du temps en jouant des balles croisées longues lorsque je suis dans une situation rouge.

R7

... je peux me donner du temps en jouant des balles croisées longues avec rotation arrière lorsque je suis dans une situation rouge.

Source: Marc Schneider, Martin Golser, Matthias Rudin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO