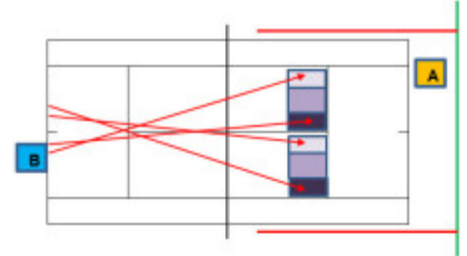


Tennis – Je sers/R7: Tourbillon

Je peux placer le deuxième service avec rotation.

Acquérir

- Le joueur B sert une deuxième balle de service avec une trajectoire bombée.
- Le joueur B frappe un deuxième service avec rotation avant dans la zone foncée.
- Le joueur B doit servir avec rotation avant au-dessus du fil installé par-dessus le filet (environ un mètre au-dessus du filet) un deuxième service dans la zone foncée.
- Le joueur B frappe un deuxième service en slice dans la zone claire.



Appliquer

- Le joueur B frappe un deuxième service avec effet dans différentes zones.
- Le joueur B joue un deuxième service avec rotation avant dans différentes zones (claire, moins claire et foncée), le joueur B annonce dans quelle zone il va servir. Il ne peut pas servir deux fois d'affilée dans la même zone.
- Même exercice mais avec un service slicé.
- Le joueur B annonce dans quelle zone et avec quel effet il va servir. Il ne peut pas servir deux fois de suite dans la même zone et avec le même effet.
- Le joueur B joue un deuxième service avec rotation avant dans la zone définie de telle sorte que le deuxième rebond soit le plus loin possible. Jouer des points (par exemple: un point lorsque la balle est dans la zone, un deuxième point est comptabilisé dès que le deuxième rebond est derrière la ligne de fond ou plus loin dans une zone définie.)
- Même exercice avec un service slicé (intégrer à nouveau des points supplémentaires).

Créer

- A deux, (un joueur annonce dans quelle zone et avec quel effet il va servir). Après deux services, les rôles sont inversés. Attribution des points selon la tâche qui a été confiée.
- Lorsque le joueur B atteint la zone annoncée avec l'effet demandé, le point peut être disputé.
- Le serveur ne dispose que d'une seule balle. Lorsque le joueur A est contraint de retourner la balle derrière une ligne (rouge ou verte) le joueur B reçoit un point supplémentaire.

Remarque:

- Tous les exercices décrits ci-dessus ont été décrits pour des droitiers.
- Etre attentif au fait que les effets et les zones demandés soient atteignables.
- Ce thème doit être exercé simultanément avec le retour de service.

Matériel: Chapeaux/cordes pour délimiter les zones

Exercices pour les autres niveaux de jeu

R8	R7	R5-R6
<u>...je peux placer le 1^{er} service avec rotation.</u>	<u>... je peux placer le 1^{er} service à droite et à gauche.</u>	<u>...je peux placer le 1^{er} service avec rotation à gauche et à droite.</u>
<u>... je peux placer le 2^e service.</u>	... je peux placer le 2 ^e service avec rotation.	<u>...je peux placer le 2^e service à droite et à gauche.</u>

Source: Alexis Bernhard-Castelnuovo, Matthias Rudin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO