Tennis – Nous jouons les deux au fond du court/ R3-R4: Demi-volleyeur

Je peux mettre mon adversaire sous pression en variant le jeu car j'ai suffisamment de temps.

Acquérir

- Le joueur B ou le moniteur joue une balle sur le joueur A dans le carré de service. Celui-ci renvoie la balle en demi-volée.
- Idem sur tout le court.
- Le joueur B ou le moniteur joue un échange du fond du court avec le joueur A. Celui-ci annonce «hip» lorsque la balle rebondit devant lui et «hop» lors de l'impact de sa frappe. Le joueur A frappe la balle dans la phase ascendante et dicte le rythme à l'aide du «hip-hop»

Appliquer

- Le joueur B ou le moniteur varie le rythme du «hip-hop», le joueur A doit rejouer la balle avec le même rythme.
- Idem, le joueur A rejoue la balle avec un rythme plus rapide (drive).
- Varier volontairement les différents points d'impact: phase ascendante, au plus haut point, phase descendante.

Créer

- Jouer des points: les deux joueurs ne peuvent jouer le point qu'à l'intérieur du court ou sur la ligne de fond, sinon le point est perdu.

Matériel: Ligne de démarcation

Exercices pour les autres niveaux de jeu

R5-R6	R3-R4
... je peux percevoir l'efficacité de mes balles.	... je peux mettre mon adversaire sous pression en variant le jeu car j'ai suffisamment de temps.
... je peux mettre mon adversaire sous pression grâce à un changement de direction car j'ai suffisamment de temps.	

Source: Martin Golser, Matthias Rudin

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO