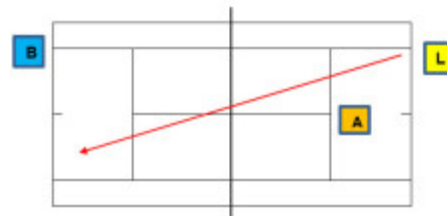


Tennis – J'attaque/R5-R6: Attaquant rusé

Je peux ralentir des balles rapides.

Acquérir

- Le joueur B joue des balles hautes afin que le joueur A doive attaquer les balles en volée.



Appliquer

- Les joueurs A et B jouent l'un contre l'autre. Le moniteur joue des balles qui vont mettre le joueur B dans une situation rouge. Le joueur A peut attaquer sereinement la balle et délivrer une volée (voir dessin).

Créer

- Le joueur A ou le moniteur joue des points avec le joueur B. Les joueurs évaluent la situation de jeu de leur adversaire et attaquent celui-ci dès qu'il se trouve dans une situation rouge.

Remarque: Il vaut la peine de patienter et d'attendre le moment idéal pour attaquer ces balles hautes et lentes!

Matériel: Lignes de démarcation

Exercices pour les autres niveaux de jeu

| R7 | R5-R6 | R3-R4 |
|--|---|--|
| ... <u>je peux attaquer sur le point faible de mon adversaire dès qu'il joue une balle courte.</u> | ... <u>je peux anticiper la situation de jeu de mon adversaire.</u> | ... <u>je peux anticiper la situation de jeu de mon adversaire assez tôt.</u> |
| | ... je peux ralentir des balles rapides. | ... <u>je peux ouvrir un côté du court grâce à une balle d'attaque efficace.</u> |

Source: Martin Golser, Matthias Rudin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO