

Tennis – J'attaque/R9: Buteur

Je peux placer des volées ou finir le point sur des balles lentes.

Acquérir

- Le joueur B ou le moniteur joue depuis la ligne de fond une balle sur le joueur A, au filet, de manière qu'il soit en mesure de terminer le point par une volée de coup droit croisée.
- Idem en revers.
- Idem le long de la ligne, en coup droit et en revers.
- Idem avec une volée d'approche en coup droit depuis la position «normal» de volée (entre le filet et la ligne de service).
- Idem avec une volée d'approche en revers.



Appliquer

- Le joueur B ou le moniteur joue une balle longue, suivie d'une balle courte puis d'une balle haute. Le joueur A renvoie en coup droit une balle longue, suivie d'une balle d'attaque et d'une volée d'approche.
- Le joueur B ou le moniteur joue une balle courte, suivie d'une balle basse puis d'une balle haute. A joue une balle d'attaque suivie d'une volée d'approche et d'une volée de conclusion.
- Idem en revers.
- Idem en combinant coup droit et revers.
- Idem avec une zone cible

Créer

- Le moniteur joue une balle sur le volleyeur, qui prend l'initiative en s'ouvrant le terrain à l'aide d'une volée d'approche. Les points acquis directement comptent double (prévoir un tournus).

Bemerkung: Ces exercices peuvent être combinés à un parcours de coordination qui permet d'entraîner le split-step (petit saut pieds parallèles) et le jeu de jambes.

Matériel: Différentes balles, délimitations au sol

Exercices pour les autres niveaux de jeu

Débutants 2	R9	R8
... <u>je peux placer des volées sur des balles lentes.</u>	... je peux placer des volées ou finir le point sur des balles lentes.	... <u>je peux placer mes volées sur des balles appuyées.</u>
... <u>je peux jouer des volées hautes.</u>	... <u>je peux placer des volées hautes.</u>	... <u>je peux smasher.</u>

Source: Martin Golser, Dominik Schmid, Matthias Rudin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO