

Tennis – Nous jouons les deux au fond du court/ Débutants 1: A toi, à moi

Je peux échanger des balles avec un partenaire.

Acquérir

- Cet exercice peut s'effectuer seul: contrôler la balle, jouer vers le haut (coup droit ou revers), varier les points d'impact (hauteurs).
- Le joueur B ou le moniteur lance la balle dans le terrain réduit sur le coup droit du joueur A qui la rejoue (important: contrôler le repositionnement).
- Idem côté revers.



Appliquer

- Le joueur B ou le moniteur échange des balles avec le joueur A dans le couloir de double (alternative: lancer la balle avec la main).
- Autoriser les contrôles de balles: quelle équipe réalise le plus grand nombre d'échanges?

Créer

- A et B jouent ensemble dans le carré de service. La balle ne peut être jouée que vers le haut. Si la balle rebondit deux fois au sol ou est jouée directement dans le filet ou alors bloquée à l'aide du corps par l'un des deux joueurs, le point est perdu.
- Combien de fois A et B peuvent-ils lancer, jouer ou échanger des balles à l'aide de leur raquette? Cet exercice peut être effectué également sous forme de concours pronostics.

Remarque: Utiliser des balles différentes.

Matériel: Marques au sol, différentes balles, ballon

Exercices pour les autres niveaux de jeu

Débutants 1

... je peux échanger des balles avec un partenaire.

Débutants 2

... je peux jouer des balles bombées et me replacer.

Source: Marc Schneider, Martin Golser, Matthias Rudin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO