

## Tennis – Double: Si... alors...

**Le tennis est un sport physique avec une forte composante tactico-mentale. Dans cet exercice, les élèves doivent étudier les situations et essayer de trouver la meilleure solution.**

Seuls trois coups sont à chaque fois exécutés: service, retour et un coup supplémentaire. Les différents cas de figure doivent être discutés avec les joueurs afin qu'ils prennent conscience qu'il n'y a pas seulement une solution. En revanche, cette dernière doit toujours être correcte d'un point de vue tactique.



Exemples: Si le service est puissant, il faut alors...

- Effectuer un retour bloqué et croisé dans les pieds de l'adversaire.
- Effectuer un lob de défense le long de la ligne, du côté du revers de l'adversaire situé au filet.
- Effectuer un lob de défense haut et long au milieu du terrain adverse.

### Variantes

Voici d'autres exemples pour lesquels des solutions doivent être élaborées avec les élèves:

- Si le service est joué près de la ligne latérale du carré de service, alors...
- Si c'est un gaucher au service, alors....
- Si le retour est joué dans les pieds, alors...
- Si le retour est joué au milieu du terrain, alors...
- Si le serveur demeure sur sa ligne de fond, alors...
- Si les deux joueurs au retour demeurent sur leur ligne de fond, alors...

Source: Cahier pratique «mobile» 55/2009, Simone Bachmann, Marcel Meier



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**