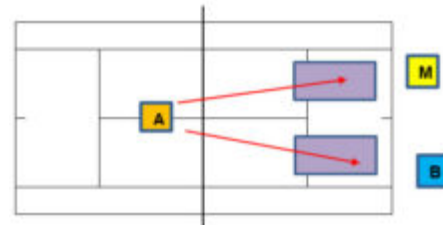


Tennis – J'attaque/R5-R6: As du smash

Je peux placer des smashes.

Acquérir

- Le joueur B ou le moniteur joue un lob sur le volleyeur A, qui place les smashes:
 - cross-cross
 - longline-longline
 - longline-cross
 - cross-longline
 - dans une zone déterminée
 Après chaque smash, aller toucher le file



Appliquer

- Comme pour «Acquérir», mais le joueur B ou le moniteur change constamment sa position de départ.
- Le joueur A, au filet, joue des smashes en alternance sur le moniteur et sur le joueur B.
- Smasher devant ou derrière la ligne de service.

Créer

- Toujours jouer une volée suivie d'un smash, ensuite jouer le point.
- Le joueur B ou le moniteur joue un lob sur le joueur A, au filet, qui place un smash dans une zone déterminée (deux essais), ensuite jouer le point.

Matériel: Délimitations au sol

Exercices pour les autres niveaux de jeu

R7

... je peux bien me placer au filet pour terminer le point avec une volée.

R5-R6

... je peux placer des volées longues.

R3-R4

... je peux placer des volées longues sur le point faible de l'adversaire.

... je peux jouer des volées amorties.

... je peux trouver des angles extrêmes pour terminer le point avec une volée.

... je peux placer des smashes.

Source: Martin Golser, Matthias Rudin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO