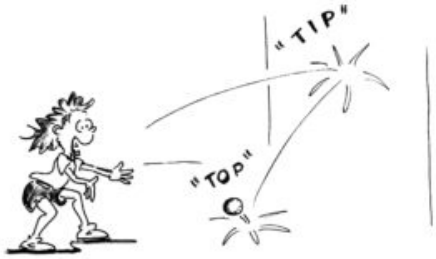
Jeux de renvoi avec enfants – Bases 4x4 / Je joue: Tip top

Cet exercice convient particulièrement bien au squash, au tennis et au tennis de table, car il permet d'estimer la «seconde trajectoire» (comportement de la balle après son rebond sur le sol), élément déterminant pour ces jeux de renvoi.

Le joueur lance une balle contre la paroi et crie «Tip!» quand la balle touche le mur et «Top!» lorsqu'elle rebondit sur le sol.



Variantes

- Modifier la distance au mur.
- Varier la technique de lancer (par en bas, au-dessus de la tête, etc.).
- Définir une «ligne de service» et une zone plus proche du mur («terrain de jeu») dans lequel la balle doit être rattrapée.
- Lancer la balle dans des zones définies sur le mur (accrocher des cerceaux, coller des rubans adhésifs, etc.).

Matériel: Balles avec des rebonds différents, cibles (cerceaux, ruban adhésif, etc.)

Source: Alexis Bernhard, Gabriel Schelble

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO