

Tennis – J'attaque/R8: Vigoureux

Je peux placer mes volées sur des balles appuyées.

Acquérir

- Le moniteur joue des balles rapides sur le côté coup droit du volleyeur A, qui les rejoue.
- Le moniteur joue des balles rapides sur le côté coup droit du volleyeur A, qui les rejoue dans une zone cible.
- Idem sur la volée de revers.



Appliquer

- Comme pour «Acquérir», mais en alternant les volées de coup droit et de revers.
- Comme pour «Acquérir», mais en variant les volées de coup droit et de revers.

Créer

- Dès que le joueur B a placé deux volées dans une zone définie, il peut jouer le point. Garder la même consigne pour chaque nouvel échange.
- Jouer des points: le moniteur joue une balle rapide sur le volleyeur, qui décide s'il joue dans la même direction ou de l'autre côté du court.

Matériel: Cônes, cerceaux

Exercices pour les autres niveaux de jeu

R9	R8	R7
... <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>je peux bien me placer au filet pour terminer le point avec une volée.</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