

## Tennis – Retour: Sept points c'est tout

**Améliorer la précision du retour est l'objectif de cet exercice. Les élèves doivent viser une cible placée près la ligne de fond adverse.**

Poser des cibles de différentes grandeurs devant la ligne de fond. Le retourneur essaie de récolter sept points avec le moins de retours possibles. Points: petite cible (pyramide de balles) = trois points; cible moyenne (cerceaux) = deux points; grande cible (zone comprise entre le carré de service et la ligne de fond) = un point.



Source: Cahier pratique «mobile» 03/2005, Simone Bachmann, Marcel K. Meier, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**