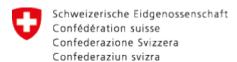
Tennis - Retour: Sept points c'est tout

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



Office fédéral du sport OFSPO