

Tennis – Jeu en fond de court: Les bons coups

Cet exercice d'adresse à des joueurs chevronnés. Il s'agit en effet de casser le rythme de son adversaire en variant au maximum son jeu.

Les joueurs essaient de mettre en difficulté leur adversaire en variant les coups: balles rapides ou lentes, hautes ou basses, avec beaucoup ou peu d'effet, avec un grand angle ou en ligne droite etc.



Variante

Un seul joueur varie ses coups. Le deuxième se contente de retourner la balle «normalement».

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