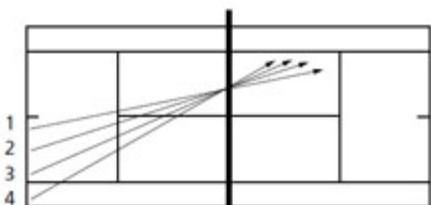


## Tennis – Double: Vers l'extérieur

Le service a une grande importance en double. Dans cet exercice, les élèves apprennent à donner de l'effet à la balle et à varier les trajectoires.

Exercer individuellement le service slicé. Pour les droitiers, la balle suit une trajectoire sortante de droite à gauche. Varier la position sur la ligne de fond (du milieu jusqu'aux bords du terrain).



### Variantes

- Servir dans des zones définies.
- Servir slicé à des vitesses différentes.
- Servir en direction d'une ligne définie (facilite la visualisation).
- Service slicé en première et deuxième balles
- Evaluer l'efficacité de chaque service sur une échelle de 1 à 5.

Source: Cahier pratique «mobile» 55/2009, Simone Bachmann, Marcel Meier



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO