

Tennis – Double: Retour de feu

L'enseignant présente toutes les possibilités de retour de service. Les élèves ont ensuite pour objectif de varier un maximum pour surprendre l'adversaire.

Uniquement des services et des retours. L'enseignant explique les différents retours possibles et leur emploi judicieux: long croisé, au milieu, court croisé, dans les pieds, rapide et à plat le long de la ligne ou lob le long de la ligne. Les joueurs mettent en pratique ces différentes variantes avec l'idée de surprendre continuellement leurs adversaires.



Variantes

- Les différentes possibilités doivent être d'abord exercées séparément.
- Chaque retour doit être adapté à la situation.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO