

Tennis – Nous jouons les deux au fond du court/ Débutants 2: Montgolfière

Je peux jouer des balles bombées et me replacer.

Acquérir

- Le joueur B ou le moniteur joue une balle par-dessus un fil, tendu à deux mètres au-dessus du filet. Le joueur A renvoie la balle.
- Le joueur B ou le moniteur joue une balle au-dessous du fil, le joueur A renvoie la balle.
- Après avoir joué sa balle, le joueur reprend sa position initiale. Le moniteur contrôle et donne son feedback.



Appliquer

- Le joueur B ou le moniteur alterne des balles par-dessus et au-dessous du fil. Le joueur A renvoie les balles.
- Idem, le joueur A rejoue des balles contraires à celles reçues (par-dessus/au-dessous du fil).
- Le joueur A annonce au joueur B s'il doit jouer par-dessus ou au-dessous du fil.

Créer

- Le joueur B ou le moniteur joue des points avec le joueur A. La balle doit toujours passer par-dessus le fil.

Remarque: Le joueur doit reprendre sa position initiale après avoir joué.

Matériel: Un fil par-dessus le filet

Exercices pour les autres niveaux de jeu

Débutants 1

Débutants 2

R9

... je peux échanger des balles avec un partenaire.

... je peux jouer des balles bombées et me replacer.

... je peux me donner du temps en jouant des balles bombées lorsque je suis dans une situation rouge.

Source: Marc Schneider, Martin Golser, Matthias Rudin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO