

Tennis – Double: Come on!

L'esprit d'équipe est important dans le double. Cet exercice encourage les élèves à se motiver mutuellement après chaque point.

Compter les points. Les deux partenaires partagent leurs émotions positives après chaque point disputé. Par exemple: en s'encourageant, en se donnant des conseils, etc. Un rituel peut également être introduit: s'applaudir, se taper dans les mains, etc.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO