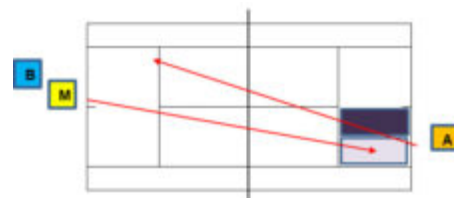


Tennis – Nous jouons les deux au fond du court/R9: Fort comme un roc

Je peux utiliser mes coups forts car j'ai suffisamment de temps.

Acquérir

- Le joueur est conscient de ses points forts (évent. réaliser des engistremets vidéo à l'avance).
- Le moniteur distribue des balles du panier sur le revers du joueur A; celui-ci contourne la balle et joue des coups droits décroisés (varier l'intensité selon le niveau des élèves, par exemple: «commettre moins de fautes», etc.).



Appliquer

- Le moniteur distribue des balles en alternance dans la zone claire ou foncée sur le revers du joueur A, celui-ci renvoie les balles en coup droit décroisé ou en revers. Le joueur A reprend sa position initiale (varier l'intensité selon le niveau des élèves).

Créer

- Le joueur B ou le moniteur joue des balles croisées avec le joueur A. Ce dernier décide s'il contourne la balle ou non en fonction de la difficulté (varier l'intensité selon le niveau des élèves).
- Les joueurs A et B s'affrontent lors d'un match jusqu'à 11 points sur une moitié de terrain. Seuls les coups droits sont autorisés (un revers compte comme une faute).

Matériel: Matériel de démarcation, vidéos de matches de joueurs professionnels

Exercices pour les autres niveaux de jeu

Débutants 2	R9	R8
<u>... je peux percevoir la qualité de mes points d'impact.</u>	<u>... je peux percevoir la trajectoire des balles et me placer en conséquence.</u>	<u>... je peux percevoir ma situation dans le jeu (positionnement).</u>
<u>... je peux placer mes balles (avec rotation avant) car j'ai suffisamment de temps.</u>	... je peux utiliser mes coups forts car j'ai suffisamment de temps.	<u>... je peux placer des balles longues car j'ai suffisamment de temps.</u>

Source: Jürg Bühler, Martin Golser, Matthias Rudin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO