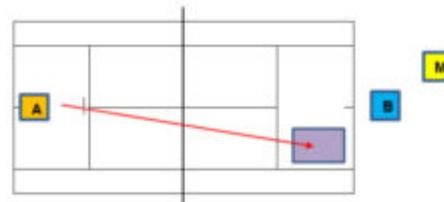


Tennis – J'attaque/R7: Bourreau

Je peux attaquer sur le point faible de mon adversaire dès qu'il joue une balle courte.

Acquérir

- Le joueur B ou le moniteur joue depuis la ligne de fond successivement deux balles longues suivies d'une balle courte au centre du court. Le joueur A place toutes les balles sur le point faible du joueur B et attaque dès que la balle est courte.



Appliquer

- Le joueur B ou le moniteur varie depuis la ligne de fond des balles longues et courtes au centre du court. Le joueur A place toutes les balles sur le point faible du joueur B et attaque dès que la balle est courte (annoncer).

Créer

- Disputer des points: les joueurs A et B jouent des balles longues. Dès qu'une balle est courte, attaquer sur le point faible de l'adversaire.

Remarques:

- L'attaquant doit décider s'il doit continuer de jouer sur le point faible de l'autre joueur.
- Pour les attaquants: tenir compte du côté coup droit et revers.

Matériel: Lignes de démarcation

Exercices pour les autres niveaux de jeu

R8

... je peux percevoir les situations de jeu de mon adversaire (type de coup).

... je peux attaquer une balle courte et enlever du temps à mon adversaire en jouant une

R7

... je peux attaquer sur le point faible de mon adversaire dès qu'il joue une balle courte.

R5-R6

... je peux anticiper la situation de jeu de mon adversaire.

... je peux ralentir des balles rapides.

Source: Martin Golser, Matthias Rudin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO