

Tennis – J'attaque/R3-R4: Roi des angles

Je peux anticiper la situation de jeu de mon adversaire assez tôt.

Acquérir

- Le joueur B ou le moniteur joue des balles croisées avec le joueur A. Les joueurs doivent se replacer dans la bissectrice après chaque frappe.
- Idem, les joueurs annoncent si leur adversaire est «bien» ou «mal» replacé dans sa bissectrice.



Appliquer

- Double «bretelle»: le joueur A joue toujours croisé, B joue une fois croisé et une fois le long de la ligne.
- B joue toujours croisé et A peut jouer le long de la ligne ou croisé.
- Idem, feedback du joueur/moniteur concernant la position sur le court.

Créer

- Disputer des points: A ne peut jouer que croisé et B le long de la ligne ou croisé.

Remarque:

- Théorie de la «bissectrice» (voir la brochure «[Comprendre et enseigner le tennis](#)»).
- Videobeispiele einbauen.

Matériel: Cônes de démarcation, cerceaux, vidéos

Exercices pour les autres niveaux de jeu

R5-R6

R3-R4

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

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

... je peux ralentir des balles rapides.

... je peux ouvrir un côté du court grâce à une balle d'attaque efficace.

Source: Martin Golser, Matthias Rudin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO