

Tennis – J'attaque/R9: Contrôleur

Je peux les rejouer avec précision (avec rotation avant).

Acquérir

- Le joueur B ou le moniteur échange des balles avec le joueur A dans le carré de service. La balle doit être frappée si possible rapidement avec une rotation avant, celle-ci devra rebondir dans le carré de service.
- Le joueur B ou le moniteur échange des balles avec le joueur A dans le carré de service. Le joueur A observe la rotation de la balle qui arrive et annonce la direction de celle-ci.
- Le joueur B ou le moniteur échange des balles avec le joueur A dans le carré de service. Celui-ci observe la rotation de sa balle et annonce la direction de celle-ci.
- Idem, le joueur A doit toujours jouer la balle avec une rotation avant et la contrôler.
- Idem, agrandir la distance depuis le filet.



Appliquer

- Le moniteur distribue une balle sur le coup droit du joueur A, ensuite une balle sur le revers et enfin une balle courte sur le coup droit; le joueur A joue la balle avec rotation avant et se positionne au filet.
- Changer de côté.
- Idem, mais en variant la manière de donner les balles.

Créer

- Le moniteur varie les longueurs et les directions des balles. Le joueur A annonce dans quelle situation de jeu (rouge, jaune ou vert) il se trouve. S'il perçoit une situation jaune, il joue une balle d'attaque avec rotation avant. Disputer des points: lorsque la balle d'attaque a été jouée avec une rotation avant, celui-ci reçoit un bonus. Disputer des points: lorsque le point a été gagné au filet, celui-ci sera comptabilisé à double.

Remarque: Le joueur doit annoncer la situation de jeu au moniteur ou au partenaire.

Matériel: Cônes de démarcation

Exercices pour les autres niveaux de jeu

Débutants 2	R9	R8
... <u>je peux percevoir les balles courtes.</u>	... <u>je peux percevoir la trajectoire des balles courtes.</u>	... <u>je peux percevoir les situations de jeu de mon adversaire (type de coup).</u>
... <u>je peux monter au filet lors de balles courtes.</u>	... je peux les rejouer avec précision (avec rotation avant).	... <u>je peux attaquer une balle courte et enlever du temps à mon adversaire en jouant une balle longue.</u>

Source: Martin Golser, Matthias Rudin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO