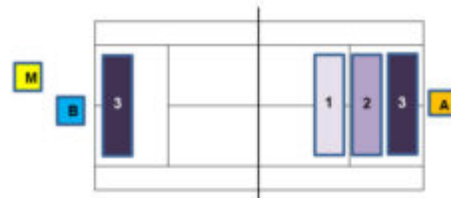


# Tennis – J'attaque/R8: Attaque longue

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

## Acquérir

- Le moniteur joue une balle plus courte (zone 1) afin que le joueur puisse attaquer la balle et la suivre au filet (s'arrêter avec un «split step»).
- Idem, définir les zones pour la balle d'attaque (zone 1).



## Appliquer

- Le joueur B ou le moniteur varie la longueur des balles dans trois zones différentes. Le joueur A doit toujours jouer long dans une zone définie (zone 3). Le joueur B doit se concentrer sur le rebond et l'annoncer. Si la balle rebondit dans la zone 1, il peut attaquer, puis se positionner au filet.
- Le moniteur distribue des balles sur le joueur A, une balle sur le côté coup droit, une balle sur le revers, une balle courte sur le côté coup droit. Le joueur A joue toujours dans la zone 3 et vient se positionner au filet si la balle est courte.
- Idem, changer de côté.
- Idem, avec deux ou quatre zones.

## Créer

- Aussi longtemps que la balle est jouée dans la zone 3, l'attaquant reçoit un point de bonus.
- Le moniteur joue toujours un slice court en situation rouge. L'élève doit
  - 1) pouvoir reconnaître ce «coup-type»,
  - 2) ensuite attaquer avec une balle longue puis se positionner au filet.
- Disputer des points avec un partenaire. Si le point est gagné au filet, il sera comptabilisé à double.

**Remarque:** Durant les pauses un parcours mental peut-être mis sur pied (les quatre phases de J. Loehr).

**Matériel:** Lignes de démarcation

## Exercices pour les autres niveaux de jeu

R9

R8

R7

... je peux percevoir la trajectoire des balles courtes.

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

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

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

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

---

Source: Martin Golser, Matthias Rudin



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**