

Tennis – J'attaque/Débutants 1: Hop hip

Je peux jouer les balles courtes avant le deuxième rebond.

Acquérir

- Le joueur B ou le moniteur joue des balles longues avec le joueur A. Celui-ci annonce «hop» au moment du rebond et «hip» au moment de la frappe (éventuellement en lançant la balle avec la main).
- Le joueur B ou le moniteur joue des balles longues avec le joueur A. Celui-ci laisse rebondir deux fois la balle au sol (et annonce également «hop-hip»).
- Le joueur A dicte au moniteur ou au joueur B le rythme («hop-hip»).



Appliquer

- Le joueur B ou le moniteur joue des balles longues avec le joueur A. Celui-ci laisse rebondir une fois, puis deux fois la balle au sol.
- Le joueur B ou le moniteur varie la longueur des balles. Le joueur A doit maintenir le rythme.

Créer

- Le joueur B ou le moniteur joue des balles longues avec le joueur A. Celui-ci décide et annonce s'il veut laisser rebondir une ou deux fois la balle au sol.
- Jouer des points: celui qui laisse rebondir deux fois la balle au sol perd le point.

Remarques:

- Cet exercice peut être effectué sur un court de Kids Tennis (avec les balles appropriées).
- Lancer la balle avec la main ou jouer avec la raquette.
- Les joueurs essaient de garder toujours le même rythme, même s'ils doivent avancer sur les balles courtes.
- Au sein du groupe, un élève peut donner le rythme à l'aide d'un instrument.

Matériel: Différentes balles (ballon de basketball, de volleyball, balles de tennis, etc.)

Exercices pour les autres niveaux de jeu

Débutants 1

... je peux jouer les balles courtes
avant le 2^e rebond.

Débutants 2

... je peux percevoir les balles courtes.

... je peux monter au filet lors de balles
courtes.

Source: Martin Golser, Matthias Rudin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO