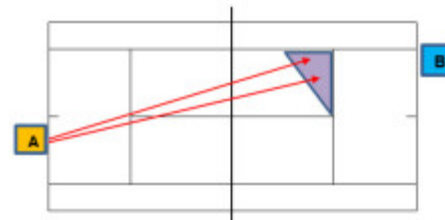


# Tennis – Je sers/R8: Crazy Banana

Je peux placer le premier service avec rotation.

## Acquérir

- Avec la main, placer une balle à côté de son oreille et lancer la balle au loin avec une rotation.
- Déposer la balle sur la raquette et, à l'aide d'une prise raccourcie, propulser la balle au loin avec rotation.
- Lancer la balle et, à l'aide d'un petit service, propulser la balle au loin avec rotation.
- Lancer la balle (volontairement sur la droite) et effectuer un grand mouvement de service avec rotation.



## Appliquer

- Les joueurs servent des premières balles avec rythme et en slice dans la zone définie, à l'angle extérieur du carré de service.
- Servir avec plus ou moins d'effet.
- Servir avec plus ou moins de vitesse.

## Créer

- Si après avoir servi sa première balle, le joueur A remporte le point en trois coups de raquette au maximum, celui-ci est comptabilisé à double.
- Aussi longtemps que le joueur A sert dans la zone, les points sont doublés (autrement seulement un point).

## Remarques

- Le but est d'améliorer le taux de réussite en première balle de service grâce au slice.
- Les zones ont été définies en fonction des droitiers.
- Ce thème doit être exercé en même temps que le retour.
- En règle générale, prise revers jusqu'à prise «shake hand».

**Matériel:** Marquage pour définir les zones

## Exercices pour les autres niveaux de jeu

R9

R8

R7

... je peux placer le 1<sup>er</sup> service long.

... je peux placer le 1<sup>er</sup> service avec rotation.

... je peux placer le 1<sup>er</sup> service à droite et à gauche.

... je peux placer le 2<sup>e</sup> service (slice).

... je peux placer le 2<sup>e</sup> service.

... je peux placer le 2<sup>e</sup> service avec rotation.

---

Source: Alexis Bernhard-Castelnuovo, Oliver Wagner, Jürg Bühler, Matthias Rudin



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**