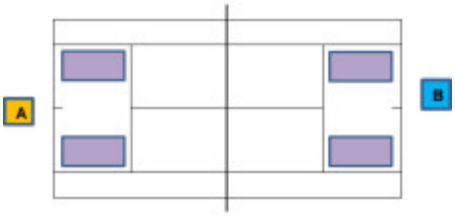
Tennis – Nous jouons les deux au fond du court/ R5-R6: Avantage

Je peux mettre mon adversaire sous pression grâce à un changement de direction car j'ai suffisamment de temps.

Acquérir



- Les joueurs A et B jouent un échange. A joue toujours croisé et B le long de la ligne. Changer. Qui doit le plus courir?
- Théorie: surveiller sa position (bissectrice). Montrer et analyser des vidéos de joueurs professionnels.
- Le moniteur joue avec le joueur A des balles croisées. Le joueur B observe et juge si le joueur A se positionne bien (bissectrice).
- Les joueurs A et B échangent des balles croisées. Les deux joueurs doivent se positionner correctement (bissectrice).

Appliquer

- Le moniteur ou le joueur B échange des balles croisées avec le joueur A. Dès qu'un des joueurs ne se place pas correctement, on joue le long de la ligne.

Créer

- A et B jouent des balles croisées; dès qu'une balle est jouée le long de la ligne, le point démarre.
- A et B jouent le long de la ligne; dès qu'une balle est jouée croisée, le point démarre.
- A et B disputent des points; lorsqu'un des deux joueurs commet la faute le long de la ligne, un point lui est retiré.

Matériel: Vidéos de joueurs professionnels, évent. lignes de démarcation

Exercices pour les autres niveaux de jeu

R7	R5-R6	R3-R4
... je peux percevoir ma situation dans le jeu (feux).	... je peux percevoir l'efficacité de mes balles.	... je peux mettre mon adversaire sous pression en variant le jeu car j'ai suffisamment de temps.

... **je peux placer des balles sur tout le terrain car j'ai suffisamment de temps**.	... je peux mettre mon adversaire sous pression grâce à un changement de direction car j'ai suffisamment de temps.

Source: Jürg Bühler, Martin Golser, Matthias Rudin

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO