

Tennis – Je sers/Débutants 1: Au-dessus de la tête

Je peux commencer le point avec un «petit service»*.

* Petit service : service avec la raquette en position de «petit toit».

Acquérir

- Le joueur A lance la balle assez haut pour la toucher avec le bout de sa raquette en ayant le bras tendu.
- Le joueur A se trouve proche d'une paroi (grillage, bâche, etc.) et peut maintenir la balle contre la paroi avec son tamis tout en ayant le bras tendu.
- Le joueur A lance une balle assez haut pour pouvoir l'attraper bras tendu.
- Expériences contraires, le joueur A lance une balle à différentes hauteurs et la touche avec le bout de sa raquette.
- Le joueur A lance une balle par-dessus une ficelle tendue (environ deux mètres au-dessus du filet) depuis une courte distance et le joueur B l'attrape avec un cône après un rebond.
- Le joueur A se place en position frontale sur la ligne de fond et effectue un «petit service». Sur dix essais, combien de balles parvient-il envoyer dans la cible sans bouger les pieds?



Appliquer

- Le joueur A effectue des petits services croisés dans le carré de service.
- Varier les distances au filet (toujours avec une trajectoire bombée).

Créer

- Les joueurs jouent des points en engageant par-dessus la tête.

Remarque: Ce thème devrait être exercé en même temps que le retour.

Matériel: Cônes, cerceaux, cordes, poteaux du filet

Exercices pour les autres niveaux de jeu

Débutants 1

Débutants 2

... je peux engager le point par un «petit service».

... je peux placer un service plus fort dans le carré.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO