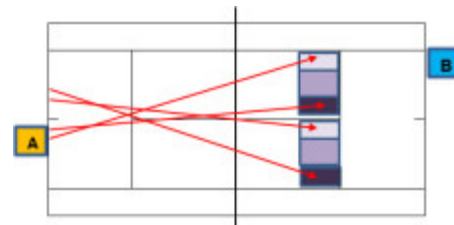


Tennis – Je sers/R7: Sniper

Je peux placer le premier service à droite et à gauche.

Acquérir

- Le joueur A frappe un premier service dans la zone claire puis dans la zone foncée.
- Sur dix essais, combien de fois atteint-il la zone?
- De combien de services a-t-il besoin pour mettre la balle cinq fois d'affilée dans la zone?
- Le joueur A doit servir trois fois d'affilée dans les zones définies. De combien de services a-t-il besoin pour réussir sa tâche?



Appliquer

- Le joueur A frappe des premières balles de service dans les zones indiquées.
- Le joueur A doit servir trois fois d'affilée: les services doivent atteindre les zones dans un ordre précis (par exemple: zone claire, moins claire et foncée). L'ordre peut être annoncé par le joueur A ou le moniteur.
- Le joueur A annonce la zone qu'il veut atteindre avant de servir. Il ne peut pas servir plus de deux fois d'affilée dans la même zone.
- A deux, un joueur annonce dans quelle zone il va servir. Inverser les rôles.

Créer

- A deux, le joueur A annonce dans quelle zone il va servir; le point est ensuite disputé (variante: le serveur joue deux points).
- Le joueur A sert dans une zone réduite (le service ne doit pas arriver dans la zone intermédiaire).

Remarque: Ce thème doit être exercé simultanément avec le retour de service.

Matériel: Délimitations au sol (chapeaux, corde)

Exercices pour les autres niveaux de jeu

R8

R7

R5-R6

... je peux placer le 1^{er} service ... je peux placer le 1^{er} service à ... je peux placer le 1^{er} service

avec rotation.

droite et à gauche.

avec rotation à gauche et à droite.

... je peux placer le 2^e service.

... je peux placer le 2^e service avec rotation.

... je peux placer le 2^e service à droite et à gauche.

Source: Alexis Bernhard-Castelnuovo, Matthias Rudin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO