

Tennis – J'attaque/R7: Tireur de pénalty

Je peux bien me placer au filet pour terminer le point avec une volée.

Acquérir

- Le moniteur ou le joueur B échange des balles avec le volleyeur A:
 - cross-cross
 - longline-longline
 - longline-cross
 - cross-longline



Appliquer

- Le joueur B ou le moniteur joue depuis un angle du terrain une balle croisée et une balle le long de la ligne sur le volleyeur A, qui rejoue toujours sur le moniteur.
- Le joueur B ou le moniteur joue depuis le milieu du court, alternativement sur le coup droit et sur le revers du volleyeur A, qui rejoue toujours sur le moniteur.
- Idem, le moniteur change de position après chaque frappe.
- Cet exercice peut être réalisé avec trois ou quatre joueurs. Deux joueurs situés sur la ligne de fond jouent toujours le long de la ligne, le volleyeur joue toujours croisé (changement de direction).

Créer

- Le moniteur joue sur le volleyeur, qui peut directement jouer le point. Il y a peu, voire pas d'échanges. Le moniteur se positionne de manière que les deux joueurs puissent jouer.
- Le joueur B ou le moniteur joue sur le joueur positionné au fond du terrain en le mettant dans une situation «rouge»; on joue ensuite le point.

Remarque: Le volleyeur se positionne de manière à pouvoir rejouer toutes les balles.

Matériel: Délimitations au sol

Exercices pour les autres niveaux de jeu

R8

... je peux placer mes volées sur des balles appuyées.

R7

... je peux bien me placer au filet pour terminer le point avec

R5-R6

... je peux placer des volées longues.

une volée.

... je peux smasher.

... je peux jouer des volées amorties.

... je peux placer des smashes.

Source: Martin Golser, Dominik Schmid, Matthias Rudin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO