

Tennis – Nous jouons les deux au fond du court/ Débutants 2: En avant

Je peux placer mes balles (avec rotation avant) car j'ai suffisamment de temps.

Acquérir

- Faire rouler un Swissball vers l'avant avec la main ou la raquette (ressentir).
- Percevoir la rotation de sa balle et annoncer (avant, arrière, de côté). Jouer avec des balles bicolores (voir).
- Percevoir le degré de la rotation de la balle qui arrive et l'annoncer (peu, beaucoup, avant, arrière).
- Jouer des balles avec rotation avant. Agrandir les distances.



Appliquer

- Les joueurs font leur propre expérience et essaient d'apprécier l'efficacité de la rotation avant.
- Jouer avec peu ou beaucoup d'effet.
- A deux: jouer croisécourt et accélèrent les balles.
- Rejouer dans les pieds du moniteur (qui se tient près du filet).
- Jouer par-dessus un fil (un mètre au-dessus du filet) avec rotation et en accélérant les balles qui doivent atterrir dans les limites du court.
- Le joueur A frappe la balle et le joueur B se tient derrière lui, les yeux fermés et essaie de «discerner» l'effet (écouter).

Créer

- Le joueur A tente, avec sa balle (rotation avant), d'obliger le joueur B à reculer le plus loin possible. Il doit jouer la balle en phase descendante. Si celui-ci rejoue la balle derrière une ligne située 1m50 derrière la ligne de fond, le joueur A marque un point. De combien de balles le joueur A a-t-il besoin pour atteindre son objectif? Qui arrive en premier à acculer son adversaire derrière la ligne?
- Jouer des points: le joueur qui se trouve dans la «zone interdite» a perdu le point.

Remarque: Dessiner les différentes trajectoires afin de percevoir les avantages et les inconvénients.

Matériel: Matériel Kids Tennis, grandes balles (Swissball ou ballon de physiothérapie d'un diamètre de 55, 65 ou 75 cm), balles de tennis bicolores, fil

Exercices pour les autres niveaux de jeu

Débutants 1	Débutants 2	R9
<u>... je peux échanger des balles avec un partenaire.</u>	<u>... je peux percevoir la qualité de mes points d'impact.</u>	<u>... je peux percevoir la trajectoire des balles et me placer en conséquence.</u>
	... je peux placer mes balles (avec rotation avant) car j'ai suffisamment de temps.	<u>... je peux utiliser mes coups forts car j'ai suffisamment de temps.</u>

Source: Jürg Bühler, Martin Golser, Matthias Rudin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO