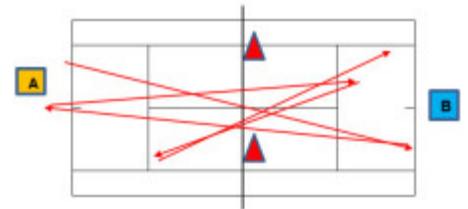


Tennis – Nous jouons les deux au fond du court/R7: En long et en large

Je peux placer des balles sur tout le terrain car j'ai suffisamment de temps.

Acquérir (largeur)

- Le joueur B ou le moniteur échange des balles croisées avec le joueur A.
- Le joueur B ou le moniteur échange des balles croisées et le long de la ligne avec A.
- Variante: définir les zones afin d'agrandir les angles.



Acquérir (longueur)

- Démontrer la trajectoire d'une amortie.
- Le joueur B ou le moniteur joue une balle dans le rectangle de service. Le joueur A stoppe la balle à l'aide d'un contrôle et la rejoue.
- Idem, environ deux mètres plus loin.
- Idem, jouer sur la bande du filet.
- Le joueur B ou le moniteur joue depuis la ligne de fond. Le joueur A rejoue la balle de telle manière que celle-ci rebondisse trois fois dans le carré de service.

Appliquer (largeur)

- Le joueur B ou le moniteur alterne en coup droit des balles croisées et le long de la ligne. Le joueur A rejoue toujours sur son partenaire.
- Idem, en modifiant la tâche.
- Bretelles: le joueur B ou le moniteur joue toujours croisé, le joueur A toujours le long de la ligne.
- Variante: le joueur B ou le moniteur alterne des balles croisées et le long de la ligne. Le joueur A rejoue toujours croisé.

Appliquer (longueur)

- Le joueur B ou le moniteur varie la longueur et l'angle des balles. Le joueur A rejoue une amortie lorsque la situation le permet.
- Idem, le joueur A peut attaquer lorsqu'il a bien anticipé l'amortie.

Créer (largeur)

- Le joueur B ou le moniteur joue des points contre le joueur A. La balle doit toujours passer dans un but (voir dessin).

Créer (longueur)

- Le joueur B ou le moniteur joue une balle longue en direction du joueur A. Celui-ci décide de rejouer une balle slicée longue ou alors une amortie.
- Le joueur B ou le moniteur joue le point contre le joueur A. Une amortie gagnante rapporte trois points.

Remarques:

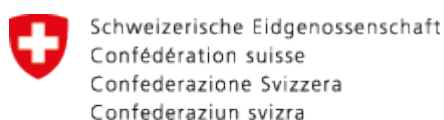
- Les joueurs doivent toujours se replacer correctement (bissectrice).
- Toujours jouer en coup droit et revers.

Matériel: Lignes de démarcation

Exercices pour les autres niveaux de jeu

R8	R7	R5-R6
<u>... je peux percevoir ma situation dans le jeu (positionnement).</u>	<u>... je peux percevoir ma situation dans le jeu (feux).</u>	<u>... je peux percevoir l'efficacité de mes balles.</u>
<u>... je peux placer des balles longues car j'ai suffisamment de temps.</u>	... je peux placer des balles sur tout le terrain car j'ai suffisamment de temps.	<u>... je peux mettre mon adversaire sous pression grâce à un changement de direction car j'ai suffisamment de temps.</u>

Source: Jürg Bühler, Martin Golser, Matthias Rudin



Office fédéral du sport OFSPO