Tennis – Nous jouons les deux au fond du court/R9: Dans le rouge

Je peux me donner du temps en jouant des balles bombées lorsque je suis dans une situation rouge.

Acquérir

- Le moniteur explique le principe tactique «rouge, jaune, vert» avec la métaphore des feux de la circulation.
- Le joueur B ou le moniteur joue une balle afin que le joueur A se retrouve dans une situation rouge. A rejoue la balle avec une trajectoire haute et bombée afin de gagner du temps pour reprendre sa position initiale (le joueur A doit effectuer un allègement et reprendre sa position initiale dès que le moniteur joue la balle).

Appliquer

- Le moniteur varie les directions et les longueurs de balle. Le joueur A doit annoncer lorsqu'il se retrouve dans une situation rouge.
- Idem, le joueur A rejoue une balle avec une trajectoire bombée et haute lorsqu'il est dans une situation rouge.

Créer

- Le joueur B ou le moniteur joue des points avec le joueur A. celui qui commet la faute en situation rouge perd deux points.

Remarques:

- Les joueurs découvrent le principe de «gagner du temps».
- Les joueurs pas d'allégement et agissent en conséquence au moment de l'impact de balle de l'adversaire.

Matériel: Différentes balles

Exercices pour les autres niveaux de jeu

Débutants 2	R9	R8
... **je peux jouer des balles bombées et me replacer**.	... je peux me donner du temps en jouant des balles bombées lorsque je suis dans une situation rouge.	... **je peux me donner du temps en jouant des balles croisées longues lorsque je suis dans une situation rouge**.

Source: Marc Schneider, Martin Golser, Matthias Rudin

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO