

Tennis – Nous jouons les deux au fond du court/R7: Sliceur

Je peux me donner du temps en jouant des balles croisées longues avec rotation arrière lorsque je suis dans une situation rouge.

Acquérir

- Théorie: pouvoir dessiner les trajectoires des premiers et deuxièmes rebonds des balles jouées avec une rotation arrière.
- Seul: avec la main et différentes balles pour découvrir la rotation.
- Seul: après quelques contrôles, jouer la balle avec rotation avant.
- Le moniteur joue une balle dans le terrain réduit avec une rotation avant ou arrière. Le joueur A observe la rotation et annonce la direction de celle-ci.
- Le joueur A rejoue la balle jouée du moniteur avec une rotation arrière.
- Le moniteur joue une balle avec rotation avant et le joueur A la rejoue avec une rotation arrière.
- Idem en agrandissant les distances.



Appliquer

- Le joueur B ou le moniteur joue une balle avec rotation arrière ou avant, A rejoue le coup contraire.
- Le joueur B ou le moniteur joue une balle avec rotation arrière ou avant, A rejoue toujours avec une rotation arrière.
- Le moniteur amène le joueur A dans une situation de jeu rouge et ensuite orange. Le joueur A rejoue une balle croisée avec rotation arrière lorsqu'il se trouve dans une situation de jeu rouge.

Créer

- Le joueur B ou le moniteur joue des points avec le joueur A. Dès qu'une balle est jouée dans le filet, l'adversaire gagne deux points.
- Dès que les joueurs ont joué chacun deux balles slicées, disputer le point.

Remarque: Effectuer les exercices en coup droit et en revers.

Matériel: Différentes balles, marques au sol

Exercices pour les autres niveaux de jeu

R8

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

R7

... je peux me donner du temps en jouant des balles croisées longues avec rotation arrière lorsque je suis dans une situation rouge.

R5-R6

... je peux me donner du temps en jouant des balles croisées longues avec rotation avant lorsque je suis dans une situation rouge.

Source: Martin Golser, Matthias Rudin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO