

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

Je peux percevoir la qualité de mes points d'impact.

Acquérir

- Les joueurs A et B effectuent un échange, le joueur C observe et dicte le rythme.
- Le joueur A échange des balles avec le joueur B et annonce son propre rythme (un/deux ou hip/hop).
- Le joueur A échange des balles avec le joueur B et dicte le rythme pour celui-ci (un/deux ou hip/hop).
- Frapper la balle au point d'impact 1(2/3).



Appliquer

- Les joueurs A et B effectuent un échange de balles et annoncent le rythme en commun (un/deux/trois/quatre, 2x hip/hop).
- A et B effectuent un échange de balles. A choisit un rythme plus lent ou plus rapide et B doit l'imiter.
- Frapper la balle aux différents points d'impact 1(2/3).

Créer

- A et B effectuent un échange de balles et adaptent le rythme à la situation de jeu: situation rouge = rythme lent, situation jaune = rythme rapide.
- A et B décident eux-mêmes quel est le point d'impact adéquat.

Matériel: Matériel Kids Tennis, différents engins (quille, tambourin, planche, carton, cannettes, verres, etc.)

Exercices pour les autres niveaux de jeu

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