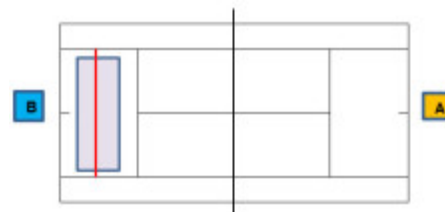


Tennis – Nous jouons les deux au fond du court/R8: Placer long

Je peux placer des balles longues car j'ai suffisamment de temps.

Acquérir

- Le joueur B ou le moniteur joue des balles longues avec A. Celui-ci les renvoie dans une zone définie.
- Idem, le joueur B comptabilise les points (entraînement de pronostics).



Appliquer

- Idem, le joueur B ou le moniteur varie la longueur de ses balles avant ou derrière la ligne du T. Le joueur A rejoue si possible long dans une zone définie.
- Idem, le joueur B ou le moniteur varie la longueur de ses balles avant ou derrière la ligne du T. Le joueur A renvoie de manière ciblée sa balle avant ou derrière la ligne définie.

Créer

- Jouer des points: on ne peut jouer que des balles longues derrière une ligne définie.
- Jouer des points: dès que l'on a joué trois balles dans la zone définie, on peut disputer le point.

Remarque: Ligne définie: ligne du T, $\frac{3}{4}$ de la ligne de fond

Matériel: Lignes de démarcations

Exercices pour les autres niveaux de jeu

R9	R8	R7
... <u>je peux percevoir la trajectoire des balles et me placer en conséquence.</u>	... <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 utiliser mes coups forts car j'ai suffisamment de temps.</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>

Source: Jürg Bühler, Martin Golser, Matthias Rudin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO