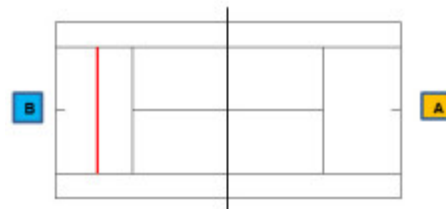


# Tennis – Nous jouons les deux au fond du court/ R5-R6: Sensible

Je peux percevoir l'efficacité de mes balles.

## Acquérir

- Le joueur B ou le moniteur échange des balles avec le joueur A. Celui-ci doit placer le maximum de ses balles derrière une ligne définie (ligne du T /  $\frac{3}{4}$  ligne de fond). Le moniteur ou le joueur B annonce dans quelle zone le joueur A a joué.
- Idem, le joueur A dit dans quelle zone sa balle a rebondi.
- Idem, le joueur A annonce dans quelle zone va rebondir sa balle (au plus tard au moment où sa balle passe par-dessus le filet).



## Appliquer

- Le joueur B ou le moniteur joue des balles longues. Le joueur A varie la longueur des balles et annonce son intention avant la frappe.

## Créer

- Idem, le joueur A reçoit un point s'il a bien communiqué son intention et joué la balle dans la zone correspondante (exemple: «court-moyen-long» ou «1-2-3»).

**Remarque:** Tous les exercices peuvent être effectués en tenant compte de la longueur, des trajectoires et des deuxièmes rebonds (efficacité).

**Matériel:** Lignes de démarcation

## Exercices pour les autres niveaux de jeu

R7

... je peux percevoir ma situation dans le jeu (feux).

R5-R6

... je peux percevoir l'efficacité de mes balles.

R3-R4

... je peux mettre mon adversaire sous pression en variant le jeu car j'ai suffisamment de temps.

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

... je peux mettre mon adversaire sous pression grâce à un changement de direction car j'ai suffisamment de temps.

---

Source: Jürg Bühler, Martin Golser, Matthias Rudin



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**