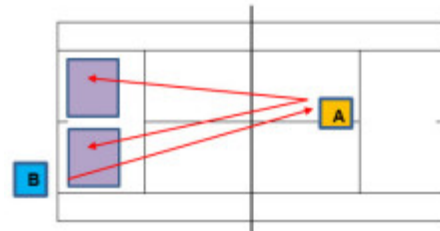


Tennis – J'attaque/R3-R4: Malicieux

Je peux placer des volées longues sur le point faible de l'adversaire.

Acquérir

- Le joueur B ou le moniteur joue sur le volleyeur une balle croisée dans la partie gauche du terrain. Celui-ci rejoue une volée longue dans la même direction (derrière une ligne définie). Le volleyeur se positionne au milieu du court.
- Idem le long de la ligne.
- Idem, mais le joueur B ou le moniteur se positionne dans le côté droit du court.
- Idem le long de la ligne.
- Le moniteur joue une balle haute. Le joueur A part du fond du court, joue une volée d'approche puis se positionne au filet.



Appliquer

- Le joueur B ou le moniteur se positionne du côté droit et alterne les balles le long de la ligne et croisées sur le joueur A, qui volleye ses balles toujours dans la même direction.
- Idem du côté gauche.

Créer

- L'exercice peut être effectué avec deux ou quatre joueurs. Le point démarre dès que le volleyeur joue une balle sur le côté revers du joueur situé au fond du court.

Matériel: Délimitations au sol

Exercices pour les autres niveaux de jeu

R5-R6

R3-R4

... je peux placer des volées longues.

... je peux placer des volées longues sur le point faible de l'adversaire.

... je peux jouer des volées amorties.

... je peux trouver des angles extrêmes pour terminer le point avec une volée

... je peux placer des smashes.

Source: Martin Golser, Matthias Rudin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO