

Tennis – Jeu au filet: Cible

Dans cet exercice, les joueurs apprennent à effectuer des volées et des smashes en frappant la balle au milieu du tamis.



L'enseignant décrit l'image de la cible. Au centre se trouve le point rouge, entouré de cercles orange et verts. Le but est de toucher à chaque fois le point rouge avec la balle. Qui réussit cinq points de suite?

Variante

Peindre le point rouge sur la raquette pour mieux le visualiser.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO