

Entraîneur :

Si l'exercice n'est pas validé, merci de préciser pourquoi.

NIVEAU BENJAMIN (BLEU)

Thème : Service

But : Être capable de réaliser un service tennis en duel face à 1 ou 2 réceptionneurs, sans que ce ou ces derniers ne parviennent à bloquer le ballon.

Schéma :



Critère de réalisation :

- 1/ Lâcher de balle devant soi pour un plan de frappe tendu.
- 2/ Frapper fort ou chercher un espace libre.
- 3/ Main rigide (raquette) doigts bien écartés.
- 4/ Coude au niveau de l'oreille.

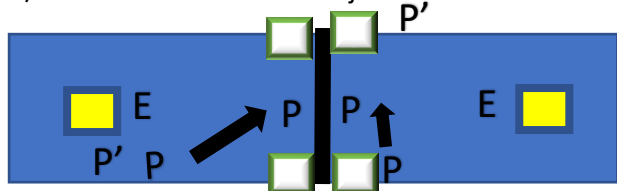
Thème : Passe

But : Être capable de lever un ballon au-dessus de l'élastique et vers une fenêtre d'attaque en passe avant ou passe arrière avec un déplacement spécifique.

En pénétrant du poste 1 ; En arrivant du poste 4

Critères de réalisation :

- 1/ Faire une passe après un déplacement.
- 2/ Le ballon effectue une trajectoire en cloche au-dessus de l'élastique.



| Nom | | | | | | |
|------|--|--|--|--|--|--|
| V/NV | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Matériels : Elastique entre 2 mires ; plots

Entraîneur :

Thème : Attaque

But : Être capable de coiffer un ballon en dessous du filet et entre le filet et l'élastique sur son propre lancé.

Schéma :



Critère de réalisation :

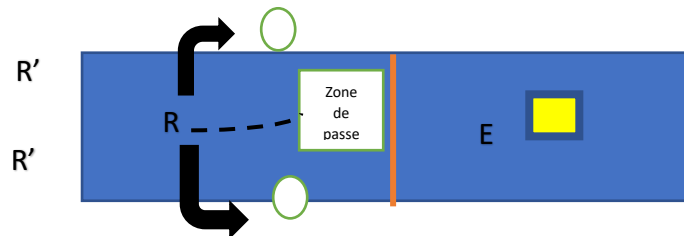
- 1/ Lancer le ballon avec le bras frappeur
- 2/ Armer le coude bien en arrière (tir à l'arc).
- 3/ Frapper au-dessus et en dessous du filet avec un poignet relâché.
- 4/ Le bras gauche termine sur le ventre du joueur.

Thème : Réception

But : Être capable de réceptionner un service de l'entraîneur et d'enchaîner sur un spot d'attaque avant que le ballon ne soit dans la zone de passe.

Critères de réalisation :

- 1/ J'ai une attitude préparatoire.
- 2/ Je cherche la zone ¾ en réception.
- 3/ J'enchaîne mon déplacement au spot après la réception.
- 4/ Le ballon ne monte pas beaucoup plus haut que l'élastique.



Si l'exercice n'est pas validé, merci de préciser pourquoi.

| Nom | | | | | | |
|------|--|--|--|--|--|--|
| V/NV | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Matériels : Elastique entre 2 mires ; plots