

Entraîneur :

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

NIVEAU INTERMEDIAIRE (ROUGE)

Thème : Service

But : Être capable de réaliser un service tennis sous l'élastique.

Schéma :



Critère de réalisation :

- 1/ Lâcher de balle devant soi pour une frappe tendue.
- 2/ Le pied arrière transfère vers l'avant au moment de l'impact.
- 3/ Main rigide (raquette) doigts bien écartés.
- 4/ Coude au niveau de l'oreille.

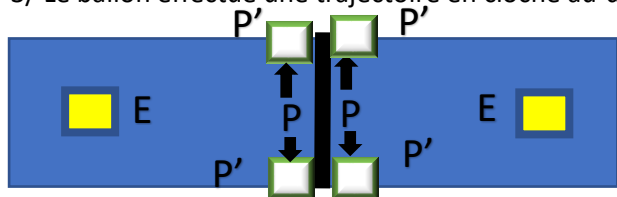
Thème : Passe

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.

1/En avançant 2/En reculant

Critères de réalisation :

- 1/ Orienté vers l'entraîneur avant de se positionner vers une fenêtre.
- 2/ Faire une passe après un déplacement.
- 3/ Le ballon effectue une trajectoire en cloche au-dessus de l'élastique.



Nom						
V/NV						

Matériels : Elastique entre 2 mires ; plots

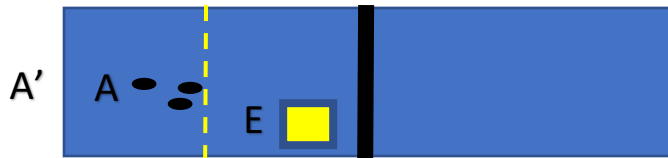
Entraîneur :

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

Thème : Attaque

But : Être capable de frapper un ballon au-dessus du filet à 2m50 3m de ce dernier.

Schéma :



Critère de réalisation :

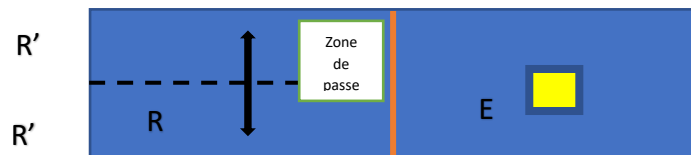
- 1/ Partir au lancer de l'entraîneur.
- 2/ Toujours G/D/G avec un changement de rythme.
- 3/ Armer le coude bien en arrière (tir à l'arc).
- 4/ Frapper fort au-dessus du filet.

Thème : Réception

But : Être capable de réceptionner un service de l'entraîneur en ayant un ballon dans les mains, en le lançant dans son demi terrain, réceptionner sur l'autre demi terrain dans la zone de passe, et de rattraper son ballon dans le 1^{er} demi terrain après un rebond.

Critères de réalisation :

- 1/ J'ai une attitude préparatoire.
- 2/ Je cherche la zone $\frac{3}{4}$ en réception.
- 3/ Le ballon doit rester sous l'élastique.



Nom						
V/NV						

Matériels : Elastique entre 2 mires ; plots