



Description de l'activité

Ce cours s'adresse à tout joueur et joueuse qui sait jouer au tennis ou qui a déjà suivi des cours antérieurement. Le participant démontre une régularité en fond de terrain et sait prendre part à des matchs. Le cours est d'une durée d'une heure trente par semaine.

Contenu du cours

Effectuer des exercices qui permettront au joueur de développer ses intentions de frappe sur chacun de ses coups.

Aussi, faire des exercices de mises en situation afin de travailler l'aspect stratégique du jeu de simple et de double.

Perfectionner la séquence de frappe (tempo).

S'adapter à recevoir des balles variées en fond de terrain et en retour de service.

Apprendre à jouer sur les faiblesses de l'adversaire.

Apprendre les montées au filet et les balles d'attaque.

Perfectionner le mouvement complet au 1^{er} et au 2^e service en fond de terrain.

S'initier aux effets brossés en coup droit et en revers.

S'initier au service coupé comme 2^e service.

Être capable de placer le retour de 2^e service.

Être capable de faire la séquence service - volée.

Objectifs généraux

À la fin de la session, le joueur sera en mesure d'échanger en fond de terrain sur des balles modérées à rapides.

Le joueur développera ses intentions de frappe et comptera chacun de ses points.

Le joueur sera constant en fond de terrain et saura quand être en attaque, en défense et quand être un relanceur. Il s'adaptera à toutes les balles qu'il recevra.

Il connaîtra également le rôle de chaque joueur en double (permutation).

Objectifs spécifiques

Compréhension des variantes du jeu de jambes (position ouverte, semi-ouverte et neutre).

Apprentissage de la volée en coup droit et en revers sur balles éloignées.

Apprentissage de la montée au filet sur balles courtes et en retour de 2^e service.

Apprentissage du smash et comment le diriger.

Perfectionnement de la projection de balles en coup droit brossé et en revers brossé.