

# RESSOURCES PÉDAGOGIQUES



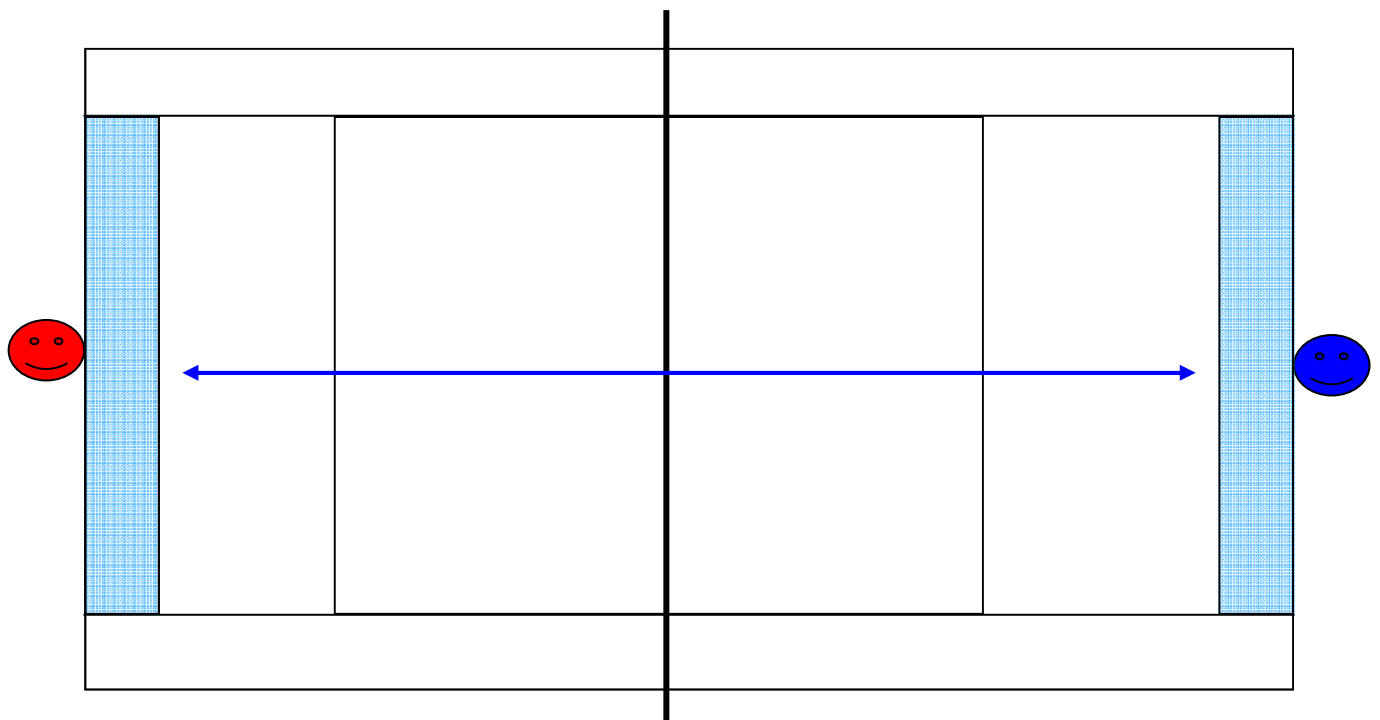
# 21

# FICHES D'EXERCICES

## THÈME : RÉGULARITÉ DE FOND DE COURT



## Fiche d'Exercice : régularité de fond de court



Objectif : Travail de la régularité de CD et RV et de longueur de balle.

Organisation : 1/1, Défi en 10 pts, 1 pt à chaque balle jouée dans la zone bleue.

Evolution + : Accélérer la cadence, rapetisser la zone, premier qui marque 3 pts consécutifs gagne...

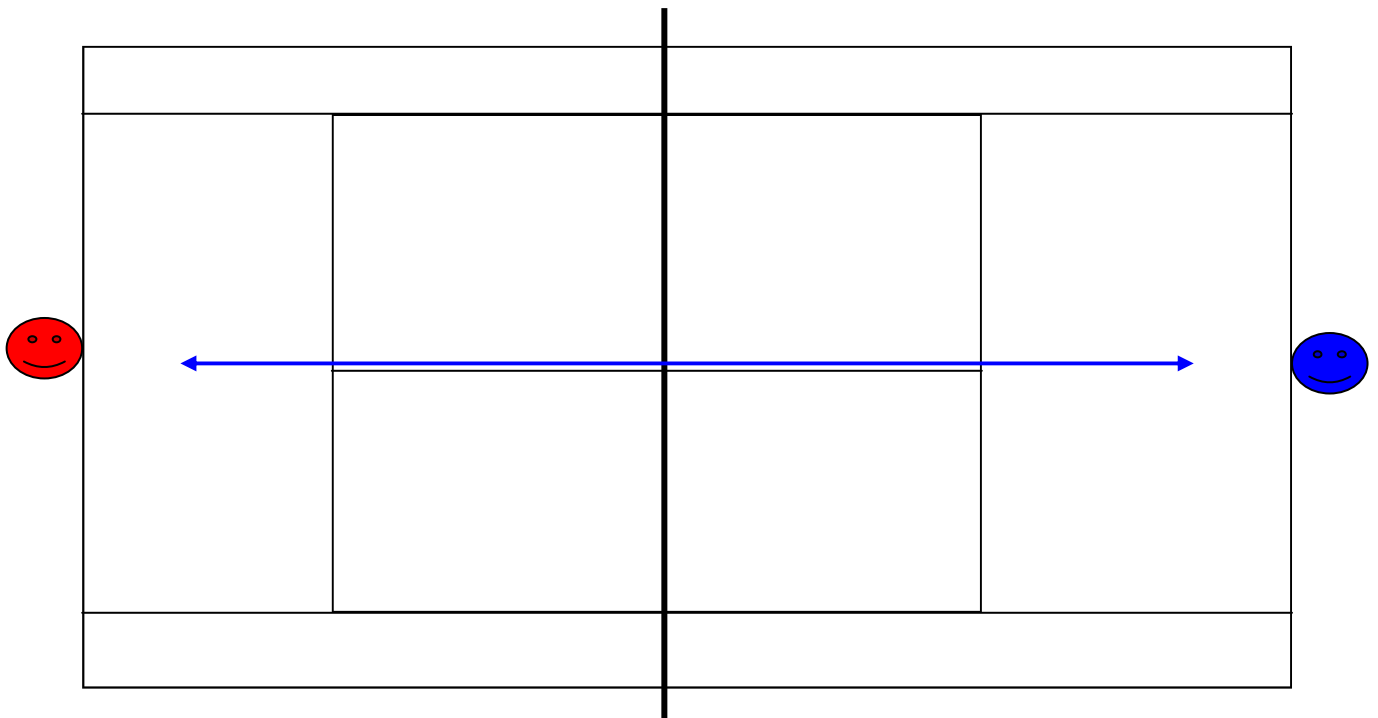
Evolution - : Ralentir la cadence, agrandir la zone, diminuer le nombre de point pour gagner...

Points clés :

Longueur de balle, accompagnement loin devant, régularité.



## Fiche d'Exercice : régularité de fond de court



**Objectif** : Travail de la régularité de CD et RV et travail physique. Se dégager de la balle.

**Organisation** : 1/1, les deux joueurs jouent au centre du terrain à une vitesse permettant de faire le moins de faute possible. Alternier obligatoirement 1 CD et 1 RV.

**Evolution +** : Accélérer la cadence, chercher des zones plus longues et proches de la ligne

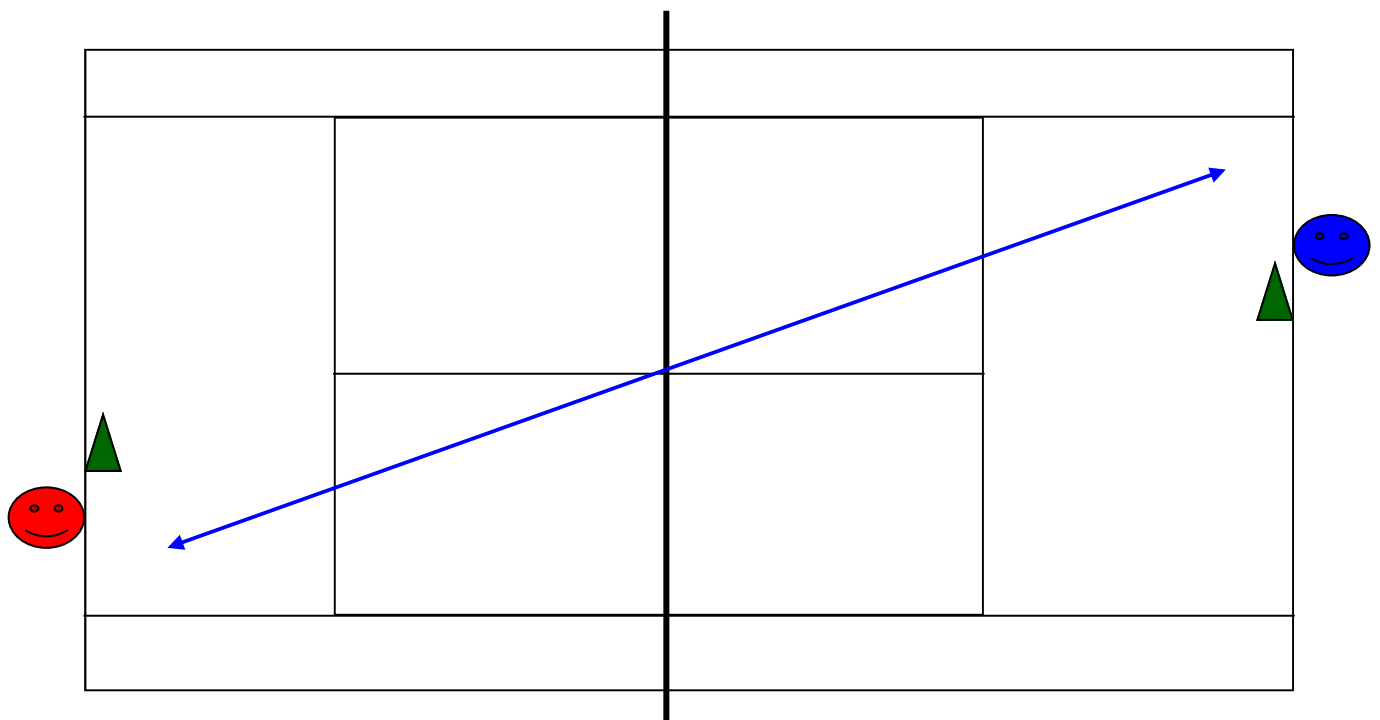
**Evolution -** : Ralentir la cadence, un seul joueur alterne CD et Rv, l'autre sert de sparing.

### Points clés :

Dynamisme du dégagement, frappe en équilibre, régularité.



## Fiche d'Exercice : régularité de fond de court



**Objectif** : Travail de la régularité de coup droit dans la diagonale et travail physique.

**Organisation** : 1/1, les deux joueurs jouent dans la diagonale CD à une vitesse permettant de faire le moins de faute possible. Remplacement systématique à la hauteur du plot.

**Evolution +** : Accélérer la cadence, placer le plot plus vers le milieu du terrain, chercher des zones plus longues et proches de la ligne

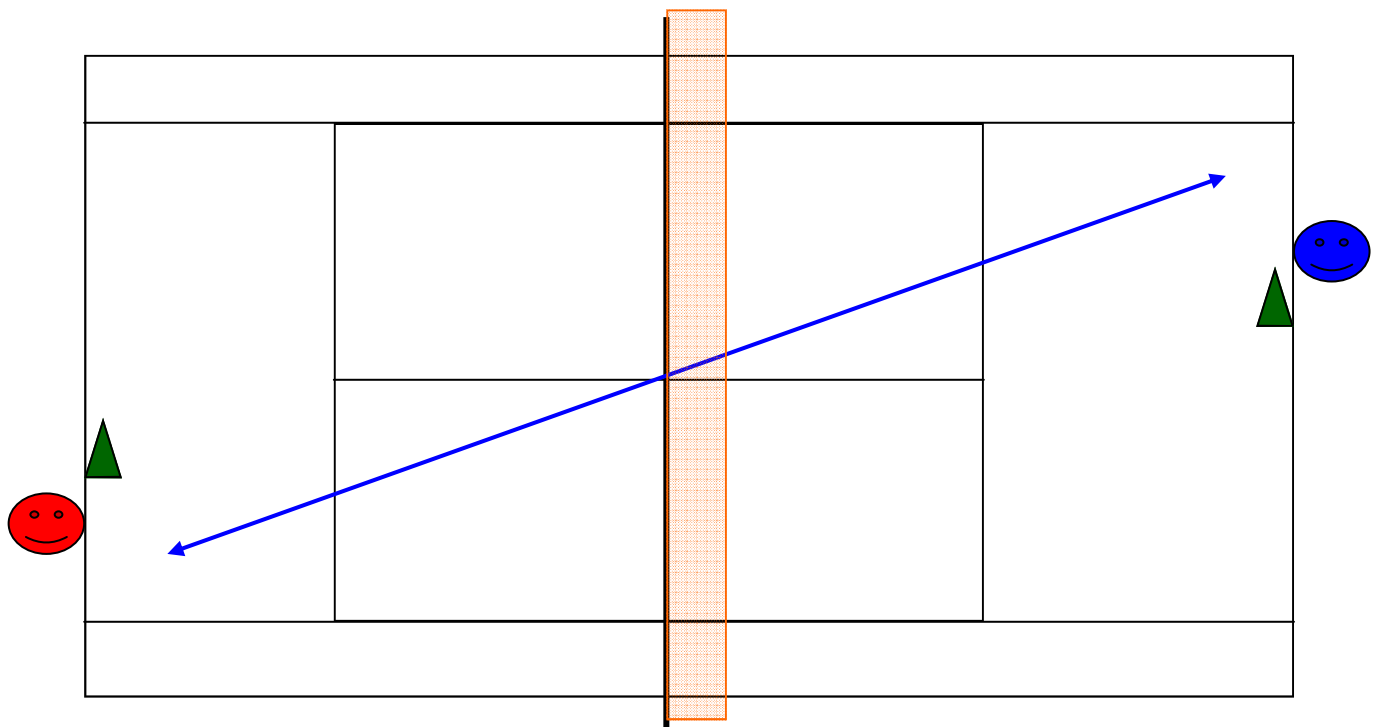
**Evolution -** : Ralentir la cadence, plot plus éloigné du centre

**Points clés :**

Déplacement latéral, régularité, remplacement dynamique.



## Fiche d'Exercice : régularité de fond de court



**Objectif** : Travail de la régularité de coup droit dans la diagonale et travail physique, donner du volume à la frappe.

**Organisation** : 1/1, les deux joueurs jouent dans la diagonale CD au dessus d'un fil placé à 1m au dessus du filet et à une vitesse permettant de faire le moins de faute possible. Remplacement systématique à la hauteur du plot.

**Evolution +** : Accélérer la cadence, placer le plot plus vers le milieu du terrain, chercher des zones plus longues et proches de la ligne, donner plus d'effet à la balle

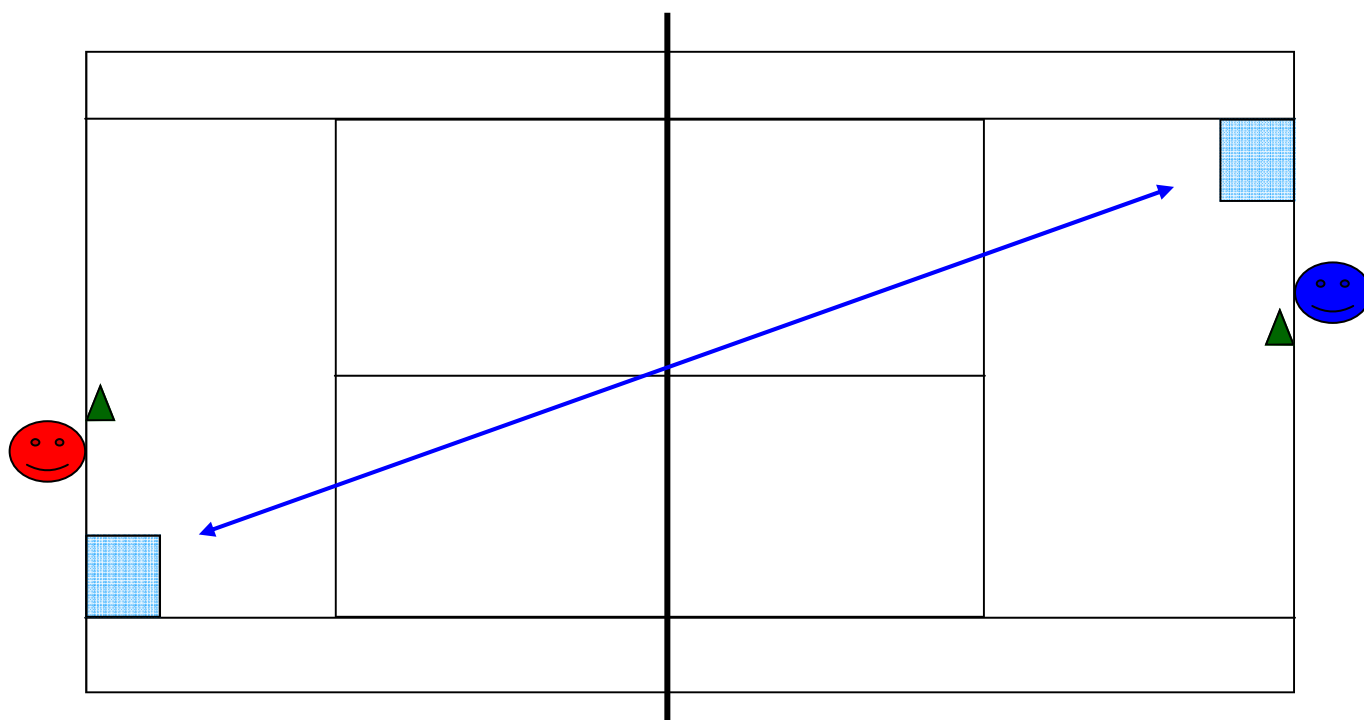
**Evolution -** : Ralentir la cadence, plot plus éloigné du centre, baisser le filet.

### Points clés :

Déplacement latéral, régularité et volume, remplacement dynamique.



## Fiche d'Exercice : régularité de fond de court



Objectif : Travail de la régularité et précision de CD et de longueur de balle.

Organisation : 1/1, Défi en 10 pts, 1 pt à chaque balle jouée dans la zone bleue. Remplacement à hauteur du plot.

Evolution + : Accélérer la cadence, rapetisser la zone, premier qui marque 3 pts consécutifs gagne...

Evolution - : Ralentir la cadence, agrandir la zone, diminuer le nombre de point pour gagner...

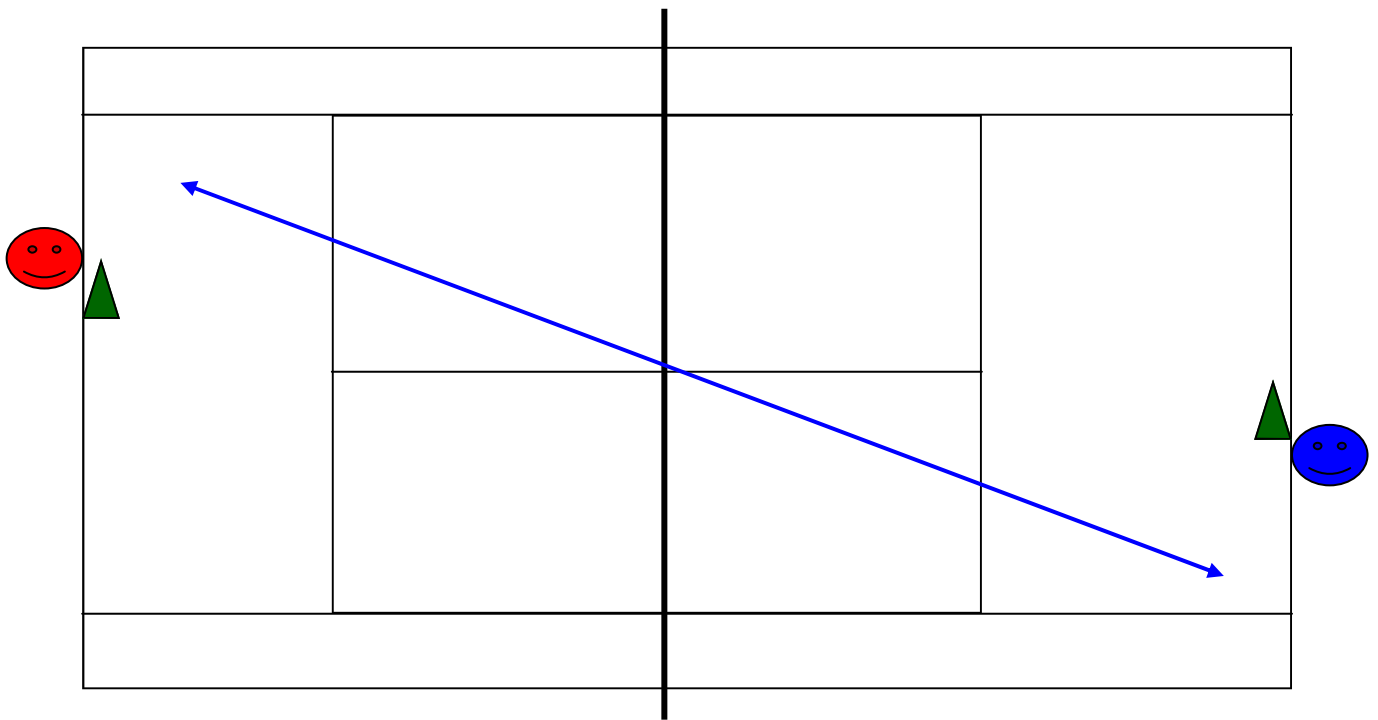
Points clés :

Précision des zones visées, longueur de balle





## Fiche d'Exercice : régularité de fond de court



**Objectif** : Travail de la régularité de revers dans la diagonale et travail physique.

**Organisation** : 1/1, les deux joueurs jouent dans la diagonale RV à une vitesse permettant de faire le moins de faute possible. Remplacement systématique à la hauteur du plot.

**Evolution +** : Accélérer la cadence, placer le plot plus vers le milieu du terrain, chercher des zones plus longues et proches de la ligne

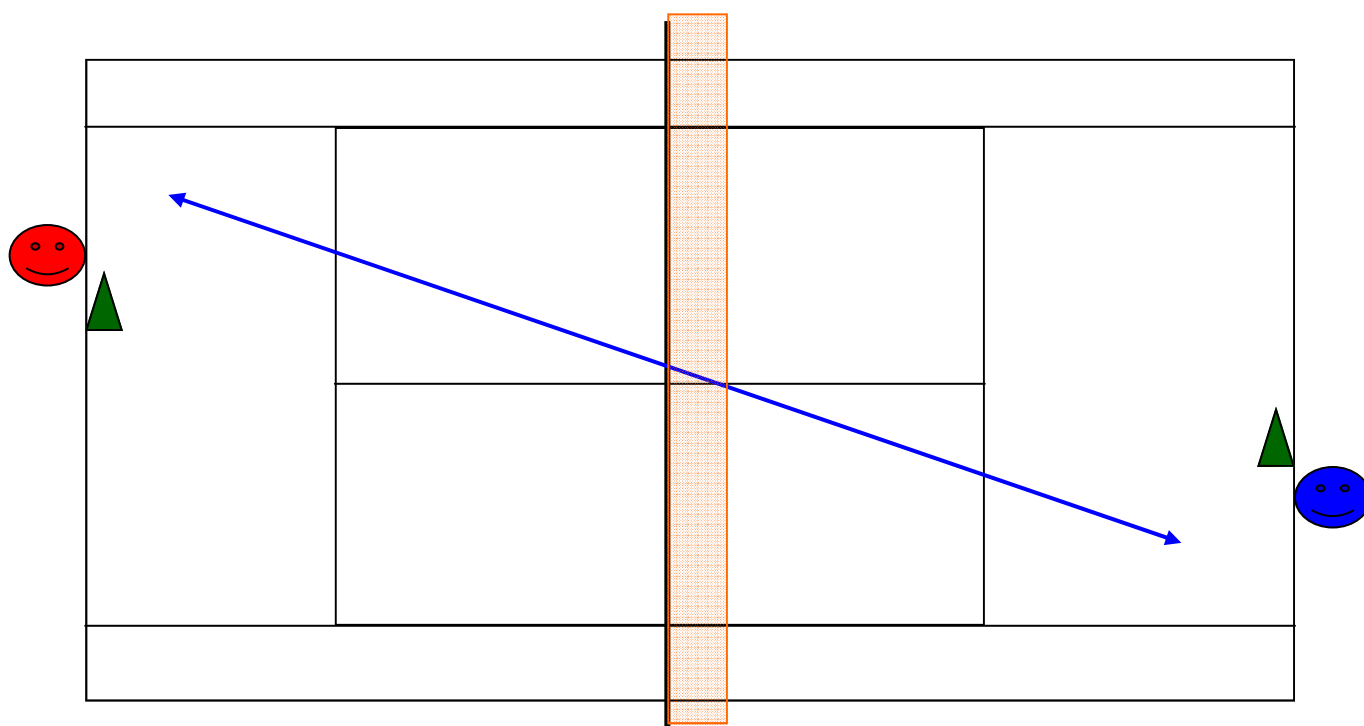
**Evolution -** : Ralentir la cadence, plot plus éloigné du centre...

**Points clés :**

**Déplacement latéral, régularité, remplacement dynamique.**



## Fiche d'Exercice : régularité de fond de court



**Objectif** : Travail de la régularité de revers dans la diagonale et travail physique, donner du volume à la frappe.

**Organisation** : 1/1, les deux joueurs jouent dans la diagonale RV au dessus d'un fil placé à 1m au dessus du filet et à une vitesse permettant de faire le moins de faute possible. Remplacement systématique à la hauteur du plot.

**Evolution +** : Accélérer la cadence, placer le plot plus vers le milieu du terrain, chercher des zones plus longues et proches de la ligne, donner plus d'effet à la balle

**Evolution -** : Ralentir la cadence, plot plus éloigné du centre, baisser le filet.

### Points clés :

Déplacement latéral, régularité et volume, remplacement dynamique.





# Votre tennis

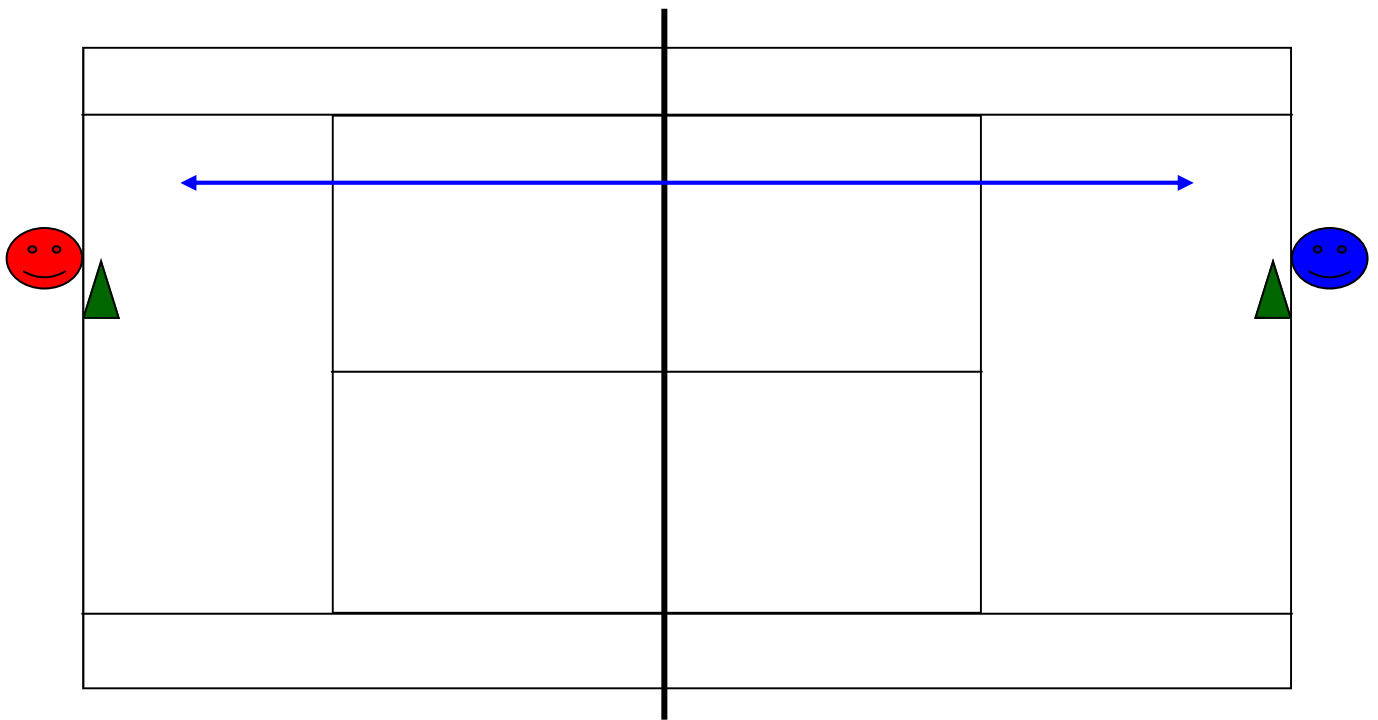
Coaching en ligne



**Technique** **Tactique**  
**Physique** **Mental**  
**Matériel**




## Fiche d'Exercice : régularité de fond de court



**Objectif** : Travail de la régularité de CD et RV long de ligne et travail physique.

**Organisation** : 1/1, les deux joueurs jouent long de ligne à une vitesse permettant de faire le moins de faute possible. Remplacement systématique à la hauteur du plot.

**Evolution +** : Accélérer la cadence, placer le plot plus vers le milieu du terrain, chercher des zones plus longues et proches de la ligne

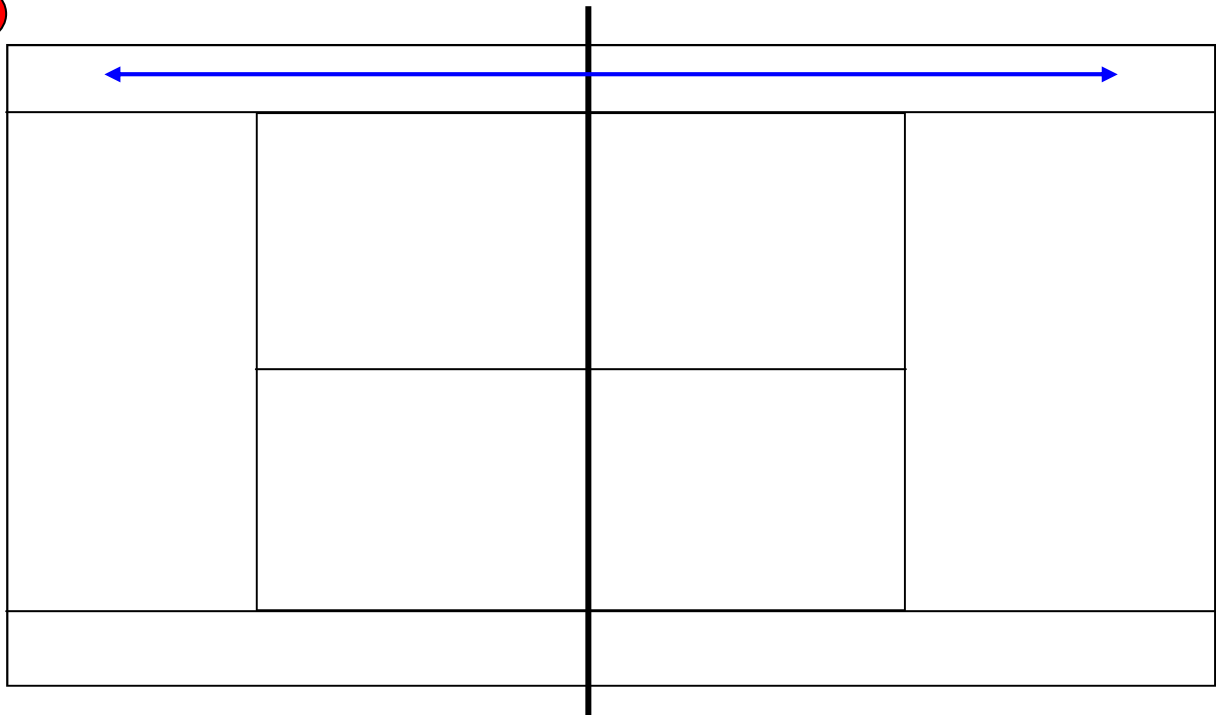
**Evolution -** : Ralentir la cadence, plot plus éloigné du centre...

### Points clés :

Régularité dans le long de ligne, appuis en ligne à la frappe, t soi  
Accompagnement loin devant soi.



## Fiche d'Exercice : régularité de fond de court



Objectif : Travail de la régularité de CD long de ligne et travail physique.

Organisation : 1/1, les deux joueurs font un duel en 10 pt. 1pt à chaque fois que la balle tombe dans le couloir.

Evolution + : Accélérer la cadence, chercher une zone plus précise dans le couloir, le premier qui parque 4 pts consécutifs gagne.

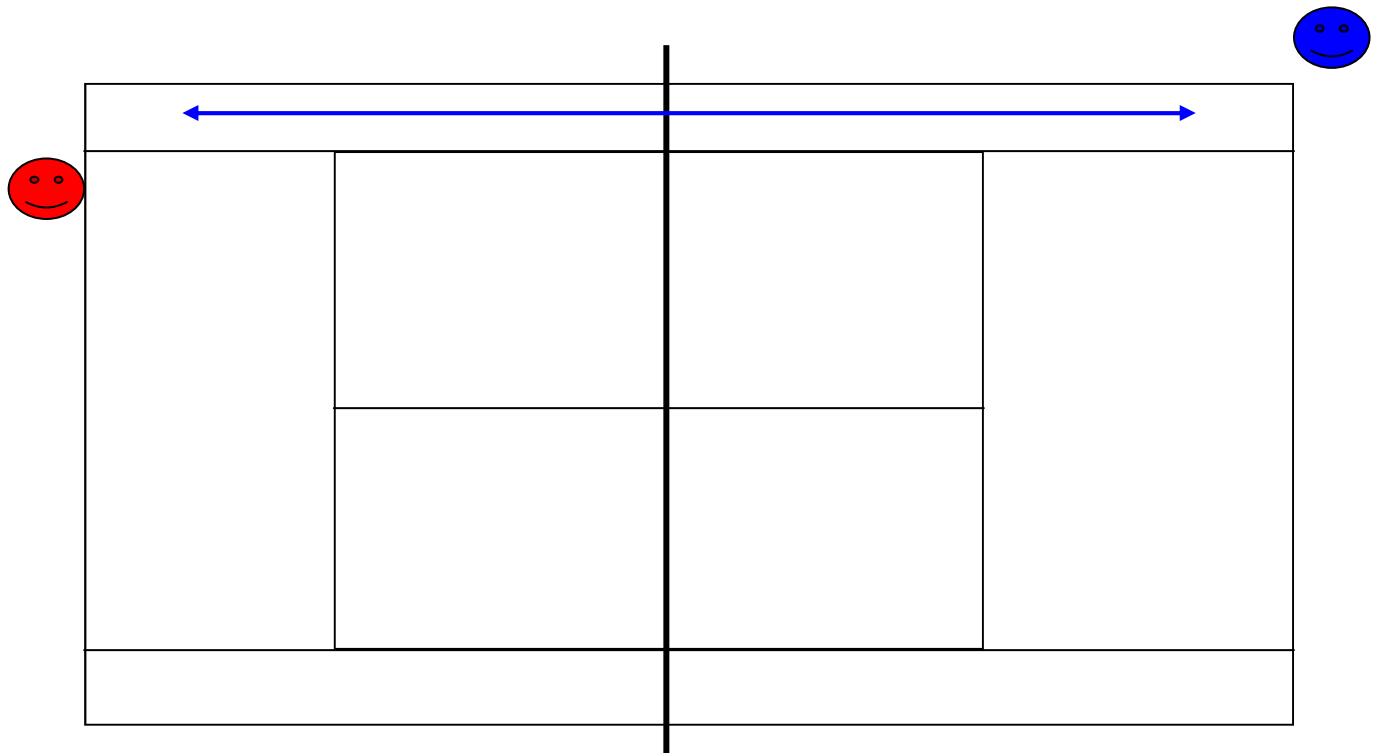
Evolution - : Ralentir la cadence, agrandir la zone

### Points clés :

Précision du long de ligne, appuis en ligne à la frappe,  
accompagnement vers l'avant



## Fiche d'Exercice : régularité de fond de court



Objectif : Travail de la régularité de RV long de ligne et travail physique.

Organisation : 1/1, les deux joueurs font un duel en 10 pt. 1pt à chaque fois que la balle tombe dans le couloir.

Evolution + : Accélérer la cadence, chercher une zone plus précise dans le couloir, celui qui marque 4 pts consécutifs gagne...

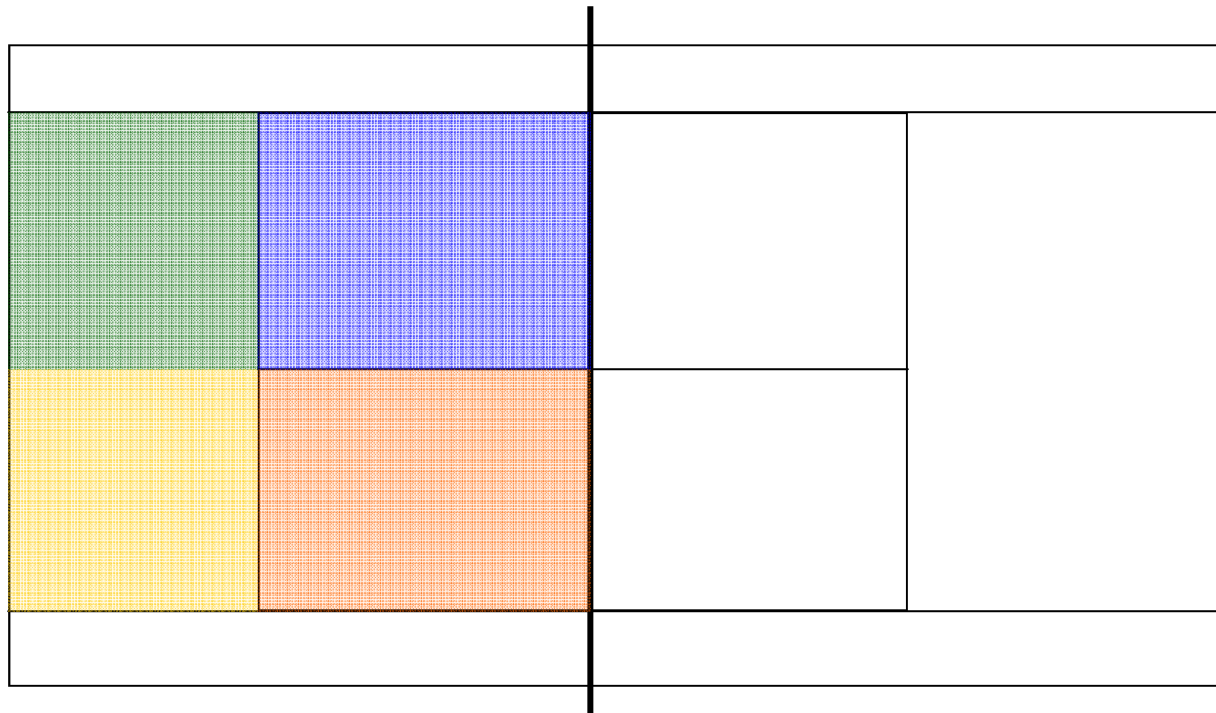
Evolution - : Ralentir la cadence, agrandir la zone

### Points clés :

Précision dans le long de ligne, appuis en ligne lors de la frappe, accompagnement vers l'avant.



## Fiche d'Exercice : régularité de fond de court - distribution du jeu



Objectif : Travail de la régularité et de distribution du jeu.

Organisation : 1/1, le joueur bleu distribue alternativement dans les 4 zones de couleur.

Evolution + : Accélérer la cadence, chercher des zones plus longues et proches de la ligne, distribution aléatoire du joueur bleu sans jouer deux fois d'affiler dans la même zone.

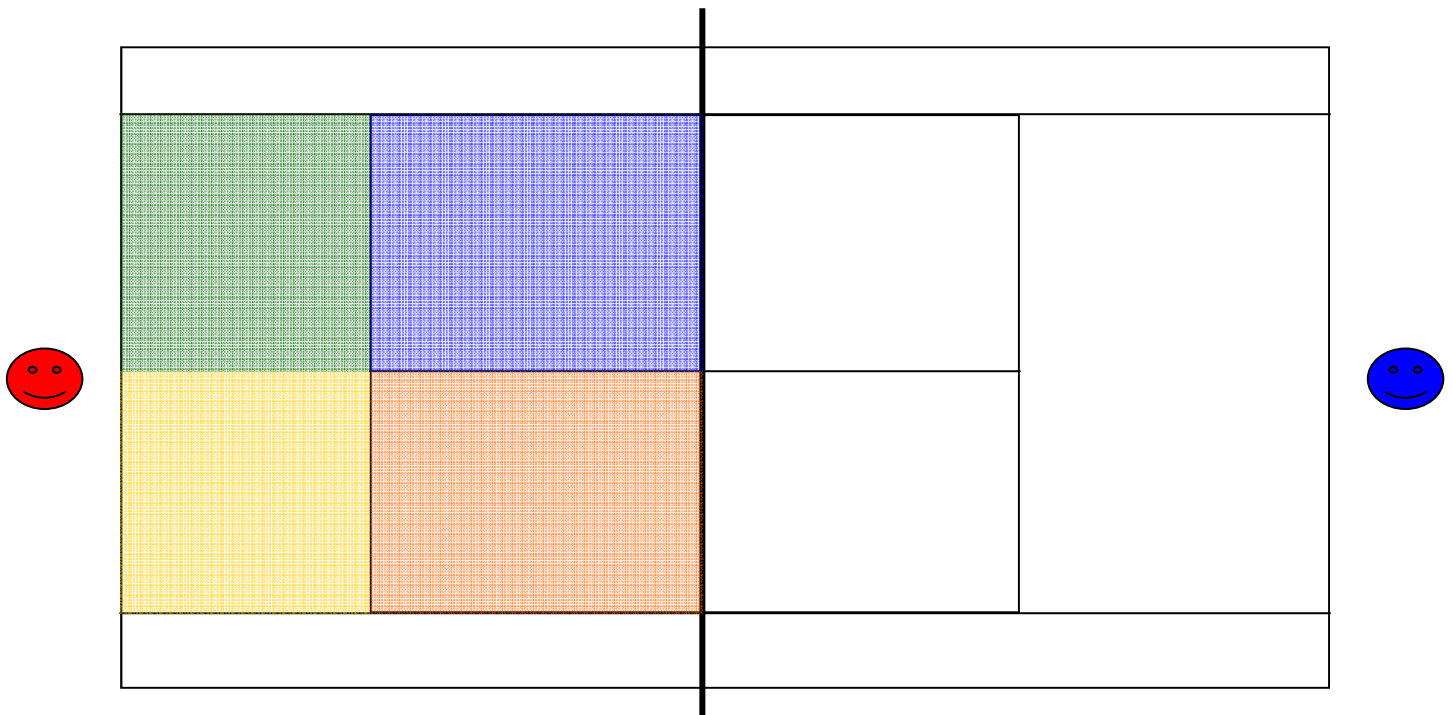
Evolution - : Ralentir la cadence.

Points clés :

Précision des zones visées, régularité, anticipation.



## Fiche d'Exercice : régularité de fond de court - distribution du jeu



Objectif : Travail de la régularité et de distribution du jeu sous forme de duel

Organisation : 1/1, le joueur bleu ne peut jouer deux fois d'affilé dans la même zone sinon il perd le point

Evolution + : Les deux joueurs ont la même consigne.

Evolution - : Autoriser deux coup d'affilé dans la même zone.

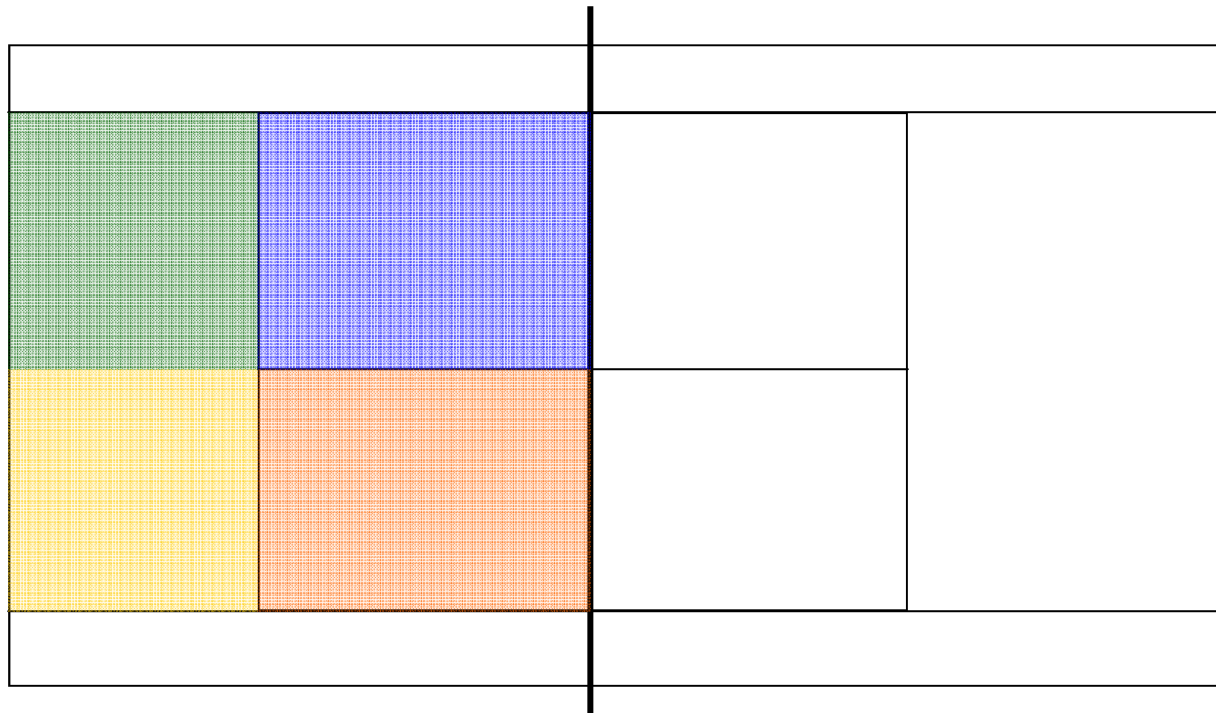
Points clés :

Précision des zones visées, intention de jeu





## Fiche d'Exercice : Distribution du jeu et recherche du contre-pied



**Objectif :** Distribution du jeu et recherche du contre-pied sous forme de duel.

**Organisation :** 1/1, le joueur bleu ne peut jouer deux fois d'affilé dans la même zone sinon il perd le point. Si part contre sur le deuxième coup dans la même zone, il gagne le point, il marque un bonus de 3 points.

**Evolution + :** Les deux joueurs ont la même consigne.

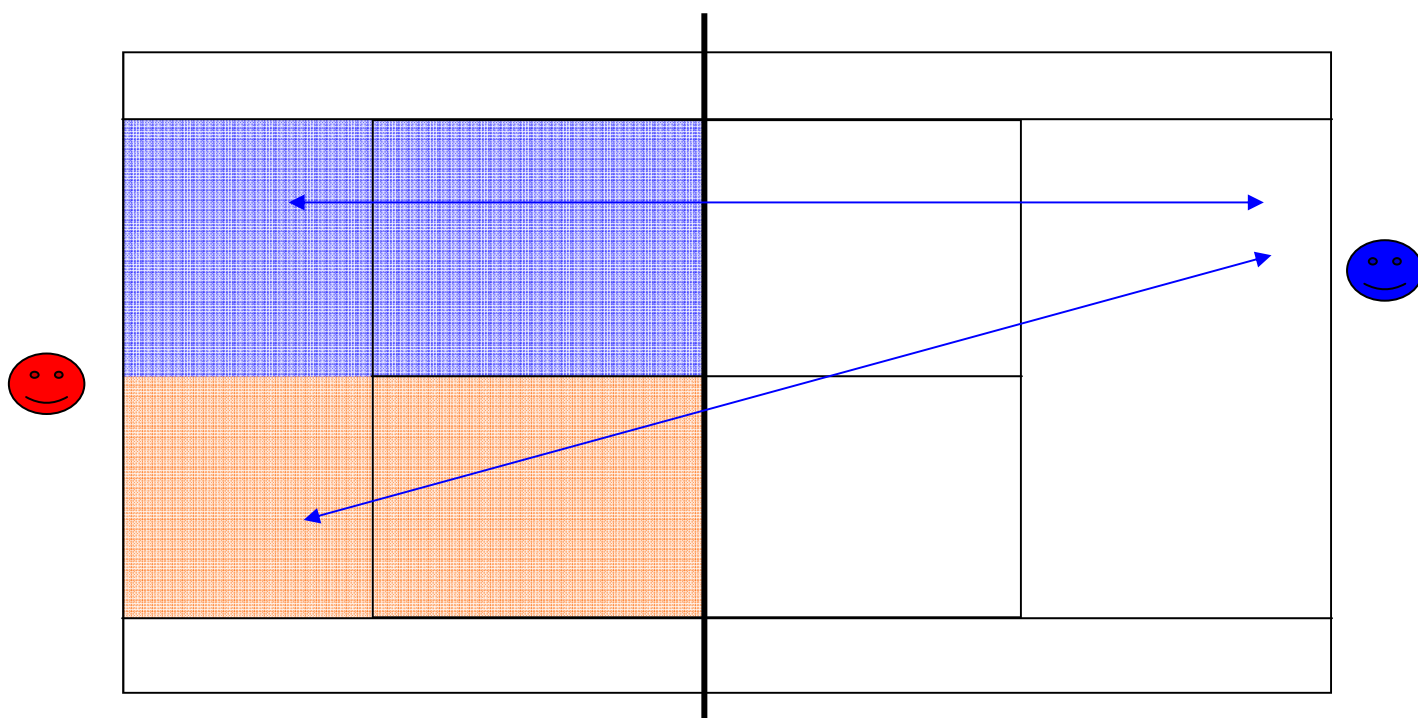
**Evolution - :** Autoriser deux coups d'affilés dans la même zone et bonus sur le troisième coup.

### Points clés :

Précision des zones visées, régularité, anticipation,  
construction du point



## Fiche d'Exercice : régularité de fond de court - distribution du jeu en coup droit



Objectif : Travail de la régularité et de distribution du jeu en coup droit.

Organisation : 1/1, le joueur bleu distribue deux coups dans la zone rouge, un coup dans la zone bleue et ainsi de suite.

Evolution + : Accélérer la cadence, chercher des zones plus longues et proches de la ligne.

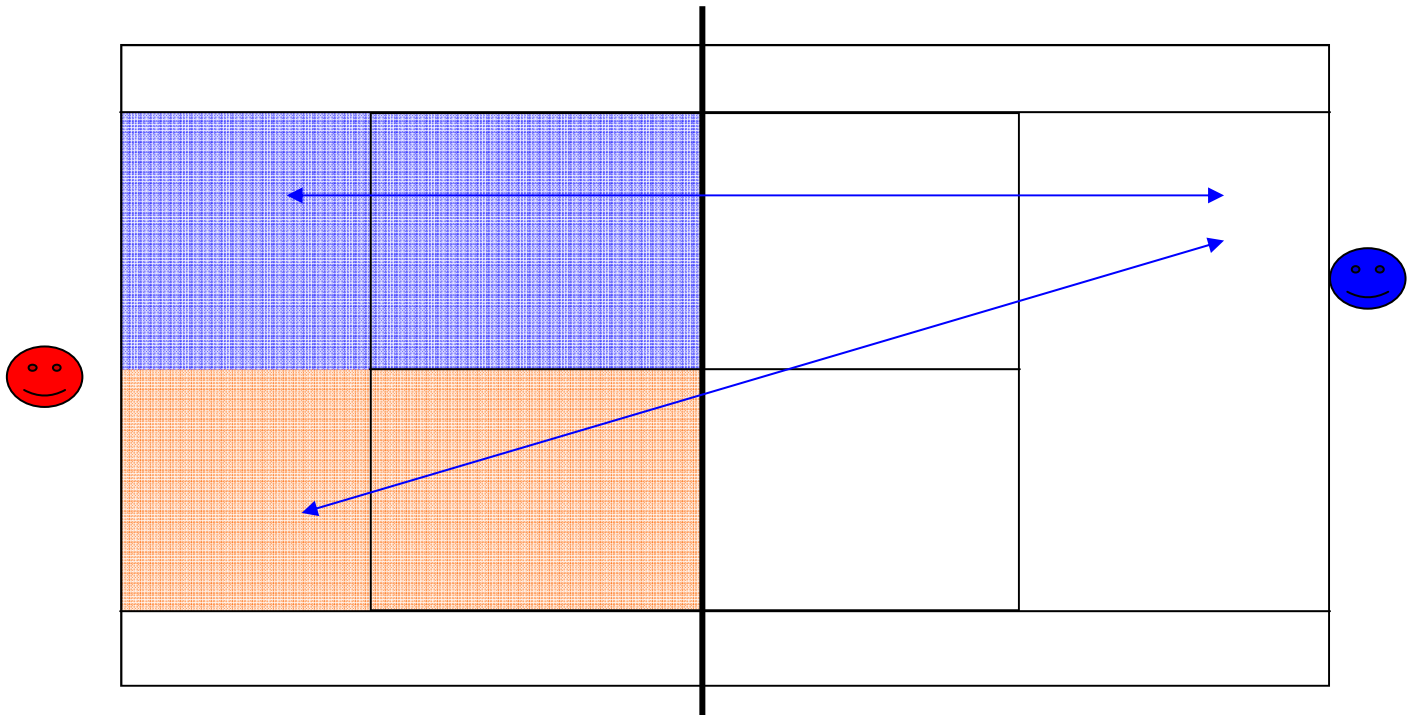
Evolution - : Ralentir la cadence.

Points clés :

Déplacement latéral, régularité dans les zones choisies, résistance.



## Fiche d'Exercice : Duel distribution du jeu en CD



Objectif : Duel alternance croisé et long de ligne en revers.

Organisation : 1/1, le joueur bleu distribue deux coups dans la zone rouge, un coup dans la zone bleue, le point est ensuite libre. Duel en 10 pts.

Evolution + : -1 pt si faute réalisée avant la séquence de 3 coups.

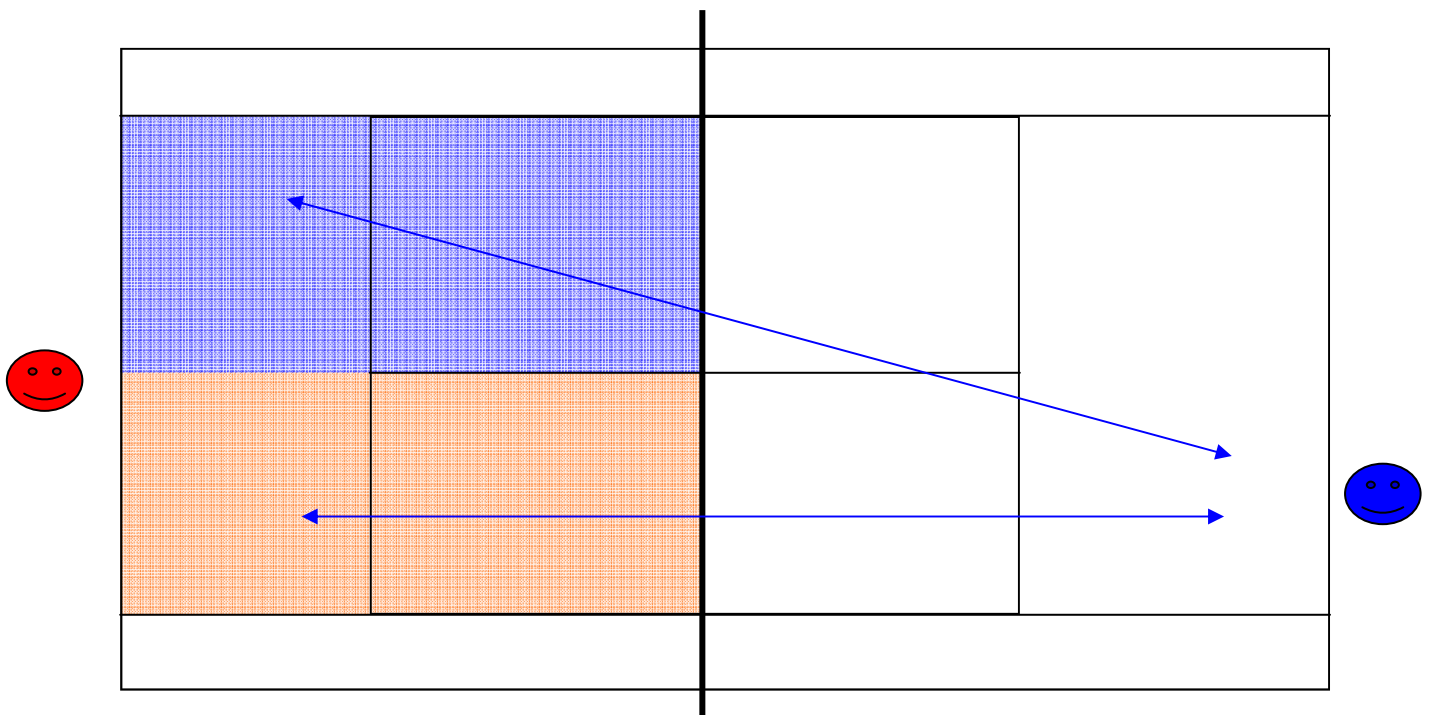
Evolution - : Ralentir la cadence sur les trois premiers coups

### Points clés :

Précision des zones visées, régularité des 3 premiers coups, être agressif pour marquer le point.



## Fiche d'Exercice : régularité de fond de court - distribution du jeu en revers



Objectif : Travail de la régularité et alternance croisé et long de ligne en revers.

Organisation : 1/1, le joueur bleu distribue deux coups dans la zone bleue, un coup dans la zone rouge et ainsi de suite.

Evolution + : Accélérer la cadence, chercher des zones plus longues et proches de la ligne.

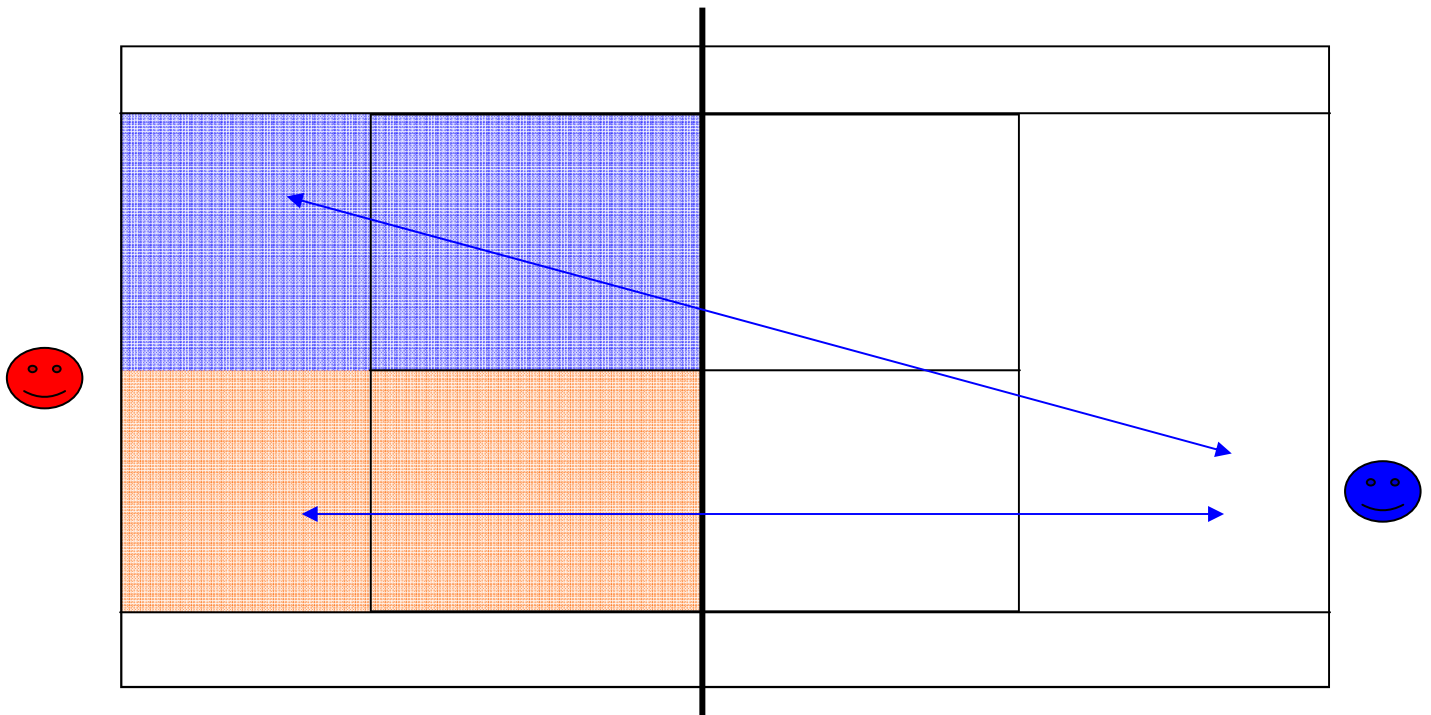
Evolution - : Ralentir la cadence.

### Points clés :

Déplacement latéral, régularité dans les zones visées, remplacement dynamique.



## Fiche d'Exercice : Duel distribution du jeu en revers



Objectif : Duel alternance croisé et long de ligne en revers.

Organisation : 1/1, le joueur bleu distribue deux coups dans la zone bleue, un coup dans la zone rouge, le point est ensuite libre. Duel en 10 pts.

Evolution + : -1 pt si faute réalisée avant la séquence de 3 coups.

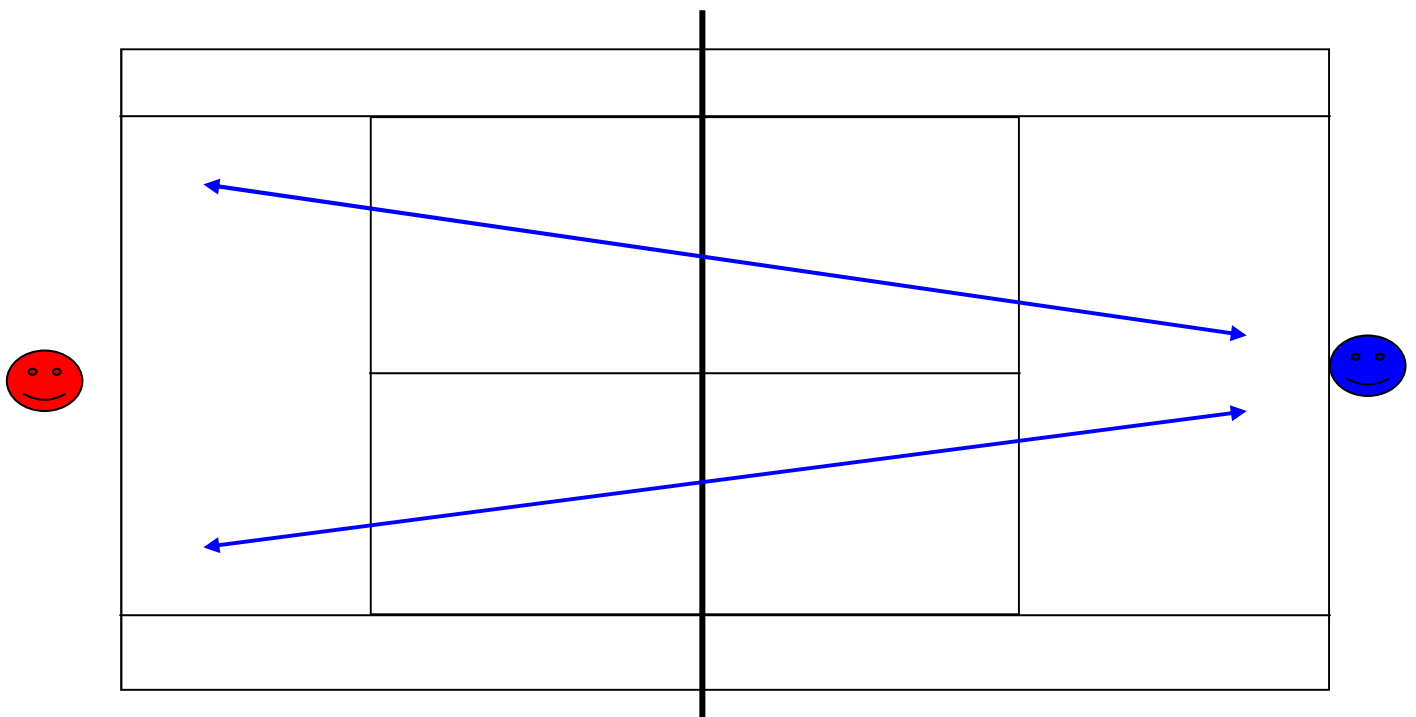
Evolution - : Ralentir la cadence sur les trois premiers coups

### Points clés :

Précision des zones visées, régularité des 3 premiers coups, être agressif pour marquer le point.



## Fiche d'Exercice : régularité de fond de court - résistance



Objectif : Travail de la régularité et travail physique.

Organisation : 1/1, le joueur rouge remet la balle au centre, le joueur bleu alterne droite et gauche. Tenir des séquences de 3 à 4 minutes maximum puis alterner les rôles. Les joueurs doivent réaliser un minimum de fautes.

Evolution + : Accélérer la cadence, chercher des zones plus longues et proches de la ligne, distribution aléatoire du joueur bleu.

Evolution - : Ralentir la cadence, diminuer le temps des séries.

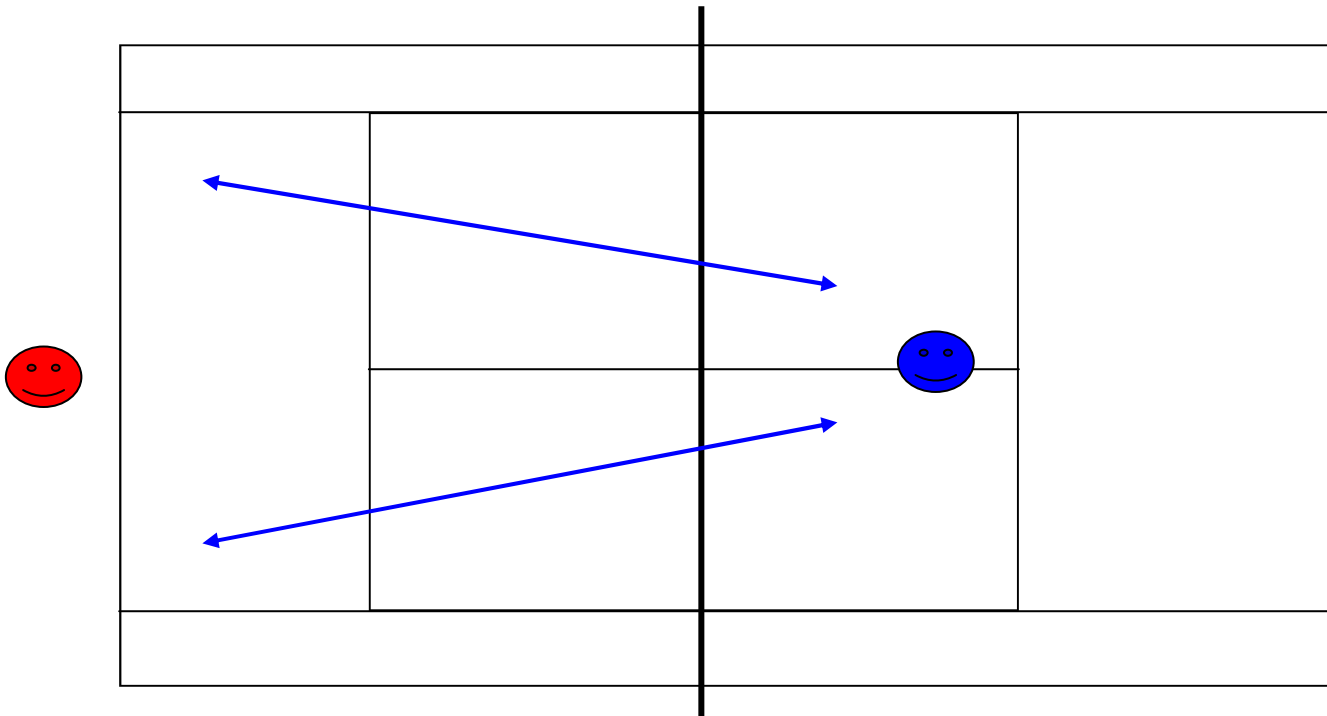
Points clés :

Régularité de la distribution, résistance.





## Fiche d'Exercice : régularité de fond de court - résistance



Objectif : Travail de la régularité et travail physique.

Organisation : 1/1, le joueur rouge remet la balle au centre, le joueur bleu alterne droite et gauche à la volée. Tenir des séquences de 3 à 4 minutes maximum avec un maximum de 6 échange pour 10 secondes de repos puis alterner les rôles. Les joueurs doivent réaliser un minimum de fautes

Evolution + : Accélérer la cadence, chercher des zones plus longues et proches de la ligne, distribution aléatoire du joueur bleu.

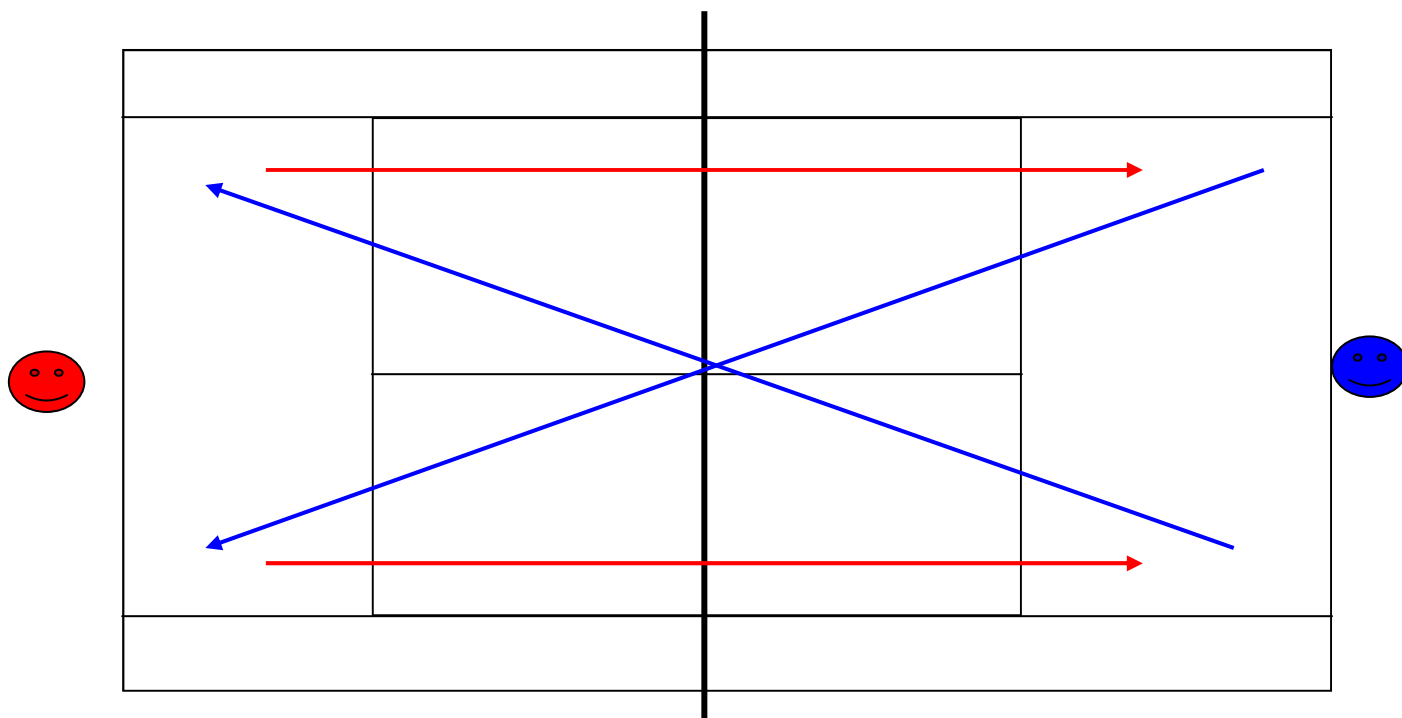
Evolution - : Ralentir la cadence, diminuer le temps des séries.

### Points clés :

Régularité et précision à la volée, résistance au fond de court.



## Fiche d'Exercice : régularité de fond de court - résistance



Objectif : Travail de la régularité long de ligne / croisé et travail physique.

Organisation : 1/1, le joueur rouge ne joue que long de ligne, le bleu que croisé. Tenir des séquences de 3 à 4 minutes maximum puis alterner les rôles. Les joueurs doivent réaliser un minimum de fautes

Evolution + : Accélérer la cadence, chercher des zones plus longues et proches de la ligne

Evolution - : Ralentir la cadence.

Points clés :

Régularité, résistance.