

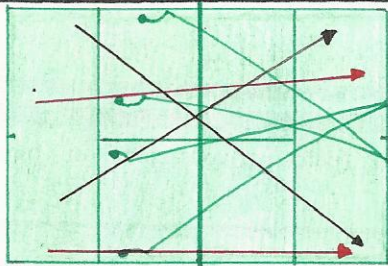
TENNIS

BILAN séance - Etudiant :

jour	Heure	Niveau	Lieu
vendredi	12 ^h → 14 ^h	4 ^e - 3 ^e série	H. O.

n° séance	Nom de l'Edicateur	Nb élèves présents	Thème de la séance :
séance du 9 Aout			le revers droit (suivi à la volée).

Ex. 1	Description succincte de l'exercice :	Objectif de l'exercice
	<p>Sous forme de point :</p> <p>de retour au droit, pour ce qui est quand il reçoit la balle sur son coup droit, le long de la ligne sur le revers (→) ici en chopant.</p> <p>Sur le revers, il doit monter à la volée.</p>	<p>On travaille le retour de service avec une zone délimitée à jouer suivant le côté où l'on joue la balle (long de la ligne en revers, coupé droit assés).</p> <p>Aussi, on travaille le revers droit qui doit être joué en avançant bien pour qu'il soit long avec un petit rebond, pour être suivi au filet.</p>



Bilan :	Objectif (atteint) ou (non atteint)	Pourquoi ?	VOS BESOINS
	(Répondez d'après votre vécu personnel)		

<p>Je n'ai pas eu trop de mal pour ce coup droit, j'ai joué correctement, mais j'ai joué plus vite qu'il ne le faut que faire de bons revers coupés, du coup je me suis fait passer avec souvent en les suivant à la volée, en fait c'est parce qu'il était trop flottant, c'était trop un coup d'attente, je ne le jamaïs pas assés franchement.</p>	<p>En revers, lorsque mon adversaire était à la volée sur son revers coupé, je partais souvent un angle car je bloquais mon revers mais ma flexion des jambes était insuffisante, donc la raquette ne passait pas suffisamment sous la balle afin de la brosser en remontant et saquer en sécurité. J'ai trop coupé avec le bras.</p>
---	---

Ex. 2	Description succincte de l'exercice :	Objectif : (perçu par vous-même (ou) "annoncé")
--------------	---------------------------------------	---

<p>En situation de jeu (ou compte le point) : un joueur engage (...) une longue balle que l'autre joue en faisant un coup droit de défense (→), sur cette balle le joueur monte en faisant un revers coupé, droit, le long de la ligne (→)</p>	<p>The diagram shows a tennis court with a net. A red arrow indicates a backhand shot from the right side of the court towards the center. A green arrow shows the ball's path after the shot, curving towards the center. A dashed line indicates the ball's path if it were not hit. A second red arrow shows a follow-up shot from the center towards the left side of the court.</p>	<p>on travaille le revers droit coupé, assés tendu le long de la ligne, suivi à la volée. En fait on s'attache à ce revers, on cherche à prendre la balle bien devant soi, de bien la brosser, il ne faut pas qu'elle soit flottante, elle doit avoir un rebond bien bas, fuyant, pour saquer l'adversaire. Aussi on monte à la volée dans de bonnes conditions, car l'autre a du mal à la relever.</p>
--	--	---

Bilan :	Objectif (atteint) ou (non atteint)	Pourquoi ?	VOS BESOINS
	(Répondez d'après votre vécu personnel)		

<p>J'appréhendais du coup de défense, un coup droit dans la diagonale, lifté, et un peu court sur le revers, fait que l'autre peut jouer à l'indésiré du court et ainsi gagner du terrain pour ensuite frapper la balle et finir sa course vers le filet.</p> <p>J'ai eu du mal à jouer cette forme de revers : en fait, je butais avec souvent quand je suis en difficulté dans mon jeu, j'ai eu le sentiment que je devais le forcer pour en faire un coup d'attaque qui met l'adversaire en difficulté et qui me permet de monter dans de bonnes conditions. En fait il me suffisait de jouer à l'indésiré du court en avançant.</p>	<p>The diagram shows a tennis court with a net. A red arrow indicates a backhand shot from the right side of the court towards the center. A green arrow shows the ball's path after the shot, curving towards the center. A dashed line indicates the ball's path if it were not hit. A second red arrow shows a follow-up shot from the center towards the left side of the court.</p>	<p>J'ai eu du mal en revers car je le jouais de derrière la ligne de fond de court. En fait j'avais la avance dans le court car l'autre joueur faisait un coup de défense, ensuite je pouvais jouer en avançant et avoir ainsi une balle plus franche, mais flottante et plus gênante que est bien basse donc difficile à relever, et qui m'aurait permis de monter au filet dans de conditions favorables.</p>
---	--	---