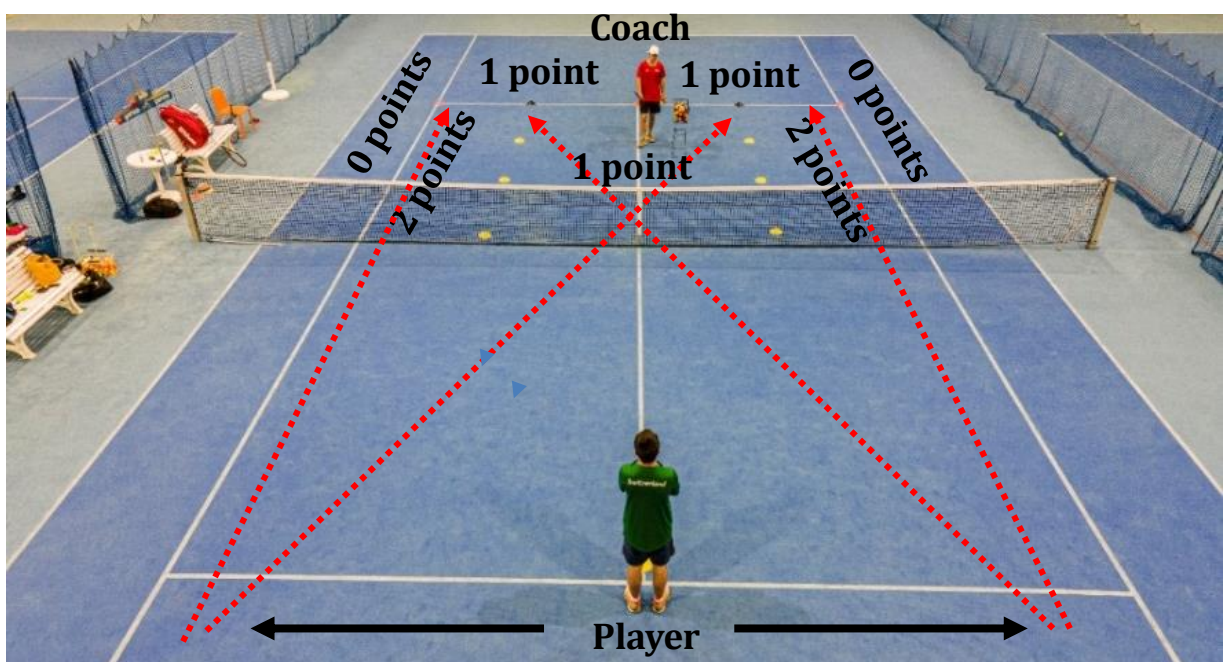


Special Olympics Challenge

Skill Tennis 2 - Accuracy Test – low level

Présentation du skill



Ce skill est adapté aux débutants et consiste en 12 coups de base.

Ils sont joués aussi bien en ligne que croisés sur le petit court (8,23 m x 12,8 m = grande surface, petit rectangle = 6,4 m x 4,12 m, hauteur du filet 91 cm).

Le skill se joue dans l'ordre suivant :

- Coup droit en ligne : 3 balles
- Revers droit : 3 balles
- Coup droit croisé : 3 balles
- Revers croisé : 3 balles

Il est conseillé de faire d'abord la série de coups droits, puis la série de coups croisés pour éviter toute confusion de la part du joueur.

Le skill est effectué deux fois.

Objectif du skill

Ce skill permet d'entraîner les mouvements de base, la direction et l'effet de rotation.

Consignes pour donner les résultats

Pour mesurer ce skill, il faut respecter les instructions pour délimiter les zones du court (cf. photo ci-dessous).

Il faut deux moniteurs, un qui lance et un qui note les résultats.

C'est le meilleur résultat des deux essais qui compte. Le moniteur qui lance la balle doit être le même pendant tout le test.

Calcul du score

Le premier impact de la balle détermine le score initial.

- 1 point si la balle atterrit en milieu de court (à l'intérieur de la zone marquée en jaune)
- 1 point si la balle atterrit à l'arrière du court
- 2 points si la balle atterrit à droite ou à gauche de la zone marquée en jaune et dans la partie « single »
- 0 point si la balle n'est pas frappée, atterrit dans le filet, sur le côté du court (double) ou en dehors de l'aire de jeu

Règles du skill

- Respecter la disposition des zones d'impact comme sur la photo ci-dessus.
- Utiliser des coupelles de marquage ou des lignes pour délimiter les zones afin qu'elles soient facilement visibles.
- Faire deux essais et noter le meilleur résultat.
- Le coach essaie de servir les balles de manière à ce que le joueur puisse facilement les renvoyer.
- Si le coach sert mal la balle, il faut répéter toute la série de 3 coups. Dans ce cas, c'est le nouveau résultat qui compte. Il est interdit de jouer une balle supplémentaire.

Si vous avez des questions, nous nous tenons volontiers à disposition : challenge@specialolympics.ch