

La mi-temps intervient lorsqu'on atteint un total de 12 points pour les deux équipes (**ex : 4/8 - 6/6 - 9/3 etc...**). Les équipes changent de côté. Pour simplifier, il suffit que chaque joueur de chaque équipe prenne la place de son vis-à-vis (*voir diagramme 4 et 5*). Le joueur ayant engagé au début de la partie est donc en place pour engager à nouveau, mais sur l'autre adversaire.

La partie se termine sur un total de 24 points pour les deux équipes (**ex : 16/8 - 5/19 - 13/11 - 12/12**).

Lorsqu'une équipe arrive à 13 points, il est évident qu'elle ne peut plus être rejointe. Alors, si on est tenu par le temps (*lors des tournois*) ou si d'autres joueurs sont en attente, on peut très bien arrêter la partie. La décision appartient au club organisateur.

De même, lors des rencontres inter-clubs, le club organisateur précisera , si les équipes doivent être : mixtes, masculines, ou féminines.

LES FAUTES

La balle est fautive et donne le point à l'équipe adverse :

- si elle ne franchit pas le filet
- si elle fait 2 rebonds au sol
- si elle est frappée en direct sur la balle d'engagement
- si elle rebondit en dehors du terrain
- si elle touche le corps d'un joueur à l'intérieur du terrain.
- si le joueur ou la raquette touche le filet
- s'il y a mauvaise utilisation des deux balles de service

ARBITRAGE

Un arbitre est désigné pour diriger chaque rencontre. Ses décisions doivent être respectées.

CONSEILS PRATIQUES

- Tenir la raquette dans la prolongation du corps
- Le bras doit accompagner la balle
- Se positionner de manière à frapper la balle de préférence en coup droit (*pour un droitier*)
- Apprendre à effectuer des revers. Ils évitent d'être déporté
- On peut aussi se servir de la main gauche
- Utiliser au maximum les limites du terrain
- Faites bouger l'adversaire et profiter des espaces libres
- Varier les échanges : coup long, amorti, contre pied...
- Ne pas frapper la balle le corps en mouvement
- Attention au contre piedla parade n'existe pas

CONSEILS MEDICAUX

L'ECHAUFFEMENT

Le tennis rebond est un jeu qu'il faut pratiquer à son rythme en évitant le démarrage à froid. Le corps doit entrer en action progressivement. Pour cela, il est indispensable en début de séance de s'échauffer, en trottinant sur place, puis en bougeant les bras, les avant-bras, les chevilles, les genoux, la tête.