

Jouer: Tennis

Cet entraînement, placé sous le signe de la découverte du tennis, livre les bases pour pouvoir renvoyer une balle par-dessus le filet. Les enfants effectuent les premiers mouvements avec un ballon de baudruche.

Conditions cadres

- Durée: 60 minutes
- Tranche d'âge: 5-6 ans
- Niveaux de progression: débutants



Objectifs d'apprentissage

- Etre capables d'estimer les trajectoires
- Savoir renvoyer une balle au moyen d'une petite raquette

[Entraînement: Tennis](#) (pdf)

Source: Alexis Bernhard-Castelnuovo, Verantwortlicher Kindersport, Swiss Tennis



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO