

Tennis: Petits conseils pratiques

Quelques conseils suffisent à proposer une leçon de tennis structurée et adaptée aux capacités des enfants. Voici les plus importants.

Jouer au tennis revient à résoudre des problèmes et des tâches connues mais qui varient en permanence. On peut distinguer cinq situations de jeu:

- Je commence le point (service).
- Je retourne le service (retour).
- Mon adversaire et moi-même jouons en fond de court (jeu de fond de court).
- Je monte au fi let (attaque).
- Je joue un passing, si mon adversaire monte au filet (passing shot).
- Il existe pour ces cinq situations de jeu des exercices pour les différents niveaux d'aptitudes.

Points à observer

Quelques points à observer pour garantir le succès de l'enseignement:

- **Méthodologie:** utiliser si possible la méthode GAG (global analytique-global), en alternant jeu et exercices. Proposer des tâches qui permettent de récolter des expériences différenciées. Choisir des formes d'organisation adaptées selon les exercices et objectifs (enseignement en groupe, en colonne, en stations). Privilégier les démonstrations et les explications imagées.
- **Position:** lors du jeu en fond en court, se placer loin derrière l'impact de la balle au sol. Les débutants se tiennent souvent trop près du point d'impact et sont surpris. Pour avoir le plus de chance d'atteindre la balle, se placer sur la bissectrice des trajectoires qui peuvent être choisies par l'adversaire.
- **Frappe:** lors d'un coup en fond de court, la balle peut être jouée sur sa trajectoire montante (difficile), au «point mort» ou en trajectoire descendante (plus facile). Privilégier la dernière solution pour les débutants. Ils ont ainsi plus de temps pour évaluer la trajectoire.

Des passes bien dosées

La précision et le bon dosage des passes sont très importants pour que les joueurs puissent les retourner.

Quelques points à considérer pour les entraîneurs:

- Placer le chariot de balles à gauche si l'on est droitier.
- Prendre trois à quatre balles dans la main pour assurer une continuité. Les jouer directement, cela permet d'être plus précis.
- Ne pas utiliser de prises trop extrêmes pour distribuer les balles afin d'éviter les trop gros effets sur la balle. Les balles avec un léger effet slicé sont plus faciles à retourner.
- Rester près du filet avec les débutants et distribuer des balles lentes et précises. Accélérer progressivement le rythme.
- Jouer de différents endroits et adapter la trajectoire des balles au niveau des joueurs.

- Distribuer éventuellement les balles à la main pour les débutants.
- Définir des objectifs tactiques selon le niveau des joueurs et varier les situations pour favoriser la capacité d'adaptation.

Bonne tactique pour gagner

L'image du feu de signalisation illustre bien le principe de jeu «rouge – jaune – vert». Il appartient à la base de l'enseignement tactique et peut déjà être introduit chez les enfants et les jeunes.

- Rouge: défends-toi, renvoie lentement la balle (trajectoire haute) et essaie de gagner du temps!
- Jaune: construis le jeu et joue une balle longue, rapide et/ou placée!
- Vert: conclus l'échange en plaçant une balle gagnante ou en forçant ton adversaire à commettre la faute! En cours d'apprentissage, le joueur développe son jeu et évalue les situations de manière différente. Un débutant estime et maîtrise les situations d'une autre manière que le bon joueur

Trop simple ou inaccessible?

L'enseignant doit toujours pouvoir adapter l'exercice au niveau de l'élève. Un exercice trop simple démotive, tandis que le contraire décourage. Le même exercice peut être décliné en plusieurs variantes:

Adaptations spatiales

- Agrandir ou réduire la surface de jeu.
- Adapter la hauteur du filet.
- Modifier la grandeur des cibles.

Adaptations des règles

- Changer le décompte des points, prévoir des handicaps.
- Accorder un seul service.
- Autoriser les coups de contrôle.

Adaptations matérielles

- Utiliser des balles plus légères, plus molles, plus grandes.
- Jouer avec des raquettes plus légères.

Adaptation de la distribution des balles

- Lancer à la main.
- Adapter et varier le rythme.
- Adapter et varier la vitesse, la hauteur ou la direction des balles.

Même si l'exercice est simplifié et adapté, il est primordial de garder l'esprit du jeu et de pouvoir l'expérimenter sur le terrain.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO