

Jeux de renvoi avec enfants – Tennis: Crocodile

Contrôle de la balle sur la raquette, latéralité et orientation dans l'espace sont au menu de cet exercice.

Deux joueurs enchaînent des passes sur le terrain rouge, avec une raquette dans chaque main.

Avant de frapper la balle, ils doivent bloquer la balle entre leurs deux raquettes (comme un crocodile qui attrape sa proie entre ses mâchoires), la relâchent (le crocodile ouvre la bouche), la laissent rebondir et la renvoient.



Variantes

- Frapper la balle alternativement avec les mains droite et gauche.
- Après chaque frappe, revenir dans la zone de remplacement derrière la ligne de fond (rive).
- Crier «Hop!» lors de la frappe.

plus facile

- Autoriser plusieurs rebonds sur le sol.
- Utiliser des balles plus grandes.
- Jouer ensemble.

plus difficile

- Jouer la balle directement en l'air (volée).
- Jouer l'une contre l'autre.

Matériel: Raquettes et balles de tennis rouges

Source: Alexis Bernhard, responsable Sport des enfants Swiss Tennis



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO