

# Jeux de renvoi avec enfants – Tennis: In and out

Pendant cet exercice, les joueurs entraînent le contrôle de la balle sur la raquette et ils améliorent leur orientation.

Deux joueurs échangent des balles qui doivent rebondir dans un cerceau (zone-cible). Les partenaires se tiennent dans la zone extérieure (en dehors d'un second cercle), prêts à jouer la balle.

Une fois la balle frappée, ils doivent retourner dans la zone extérieure. La balle ne doit rebondir qu'une fois dans le cerceau. Combien de passes correctes (un rebond) l'équipe est-elle capable d'enchaîner?



## Variantes

- Compter les points (match).
- Quelle équipe réussit dix échanges avec la plus grande distance entre la zone-cible et la zone extérieure?

## plus facile

- Agrandir la zone-cible.
- Laisser rebondir la balle plusieurs fois au sol et/ou toucher plusieurs fois avec la raquette.

## plus difficile

- Réduire la zone-cible.
- Réduire le nombre de rebonds autorisés et/ou les touches sur la raquette.
- Agrandir la distance de la zone-cible à la zone extérieure.

**Matériel:** Raquettes et balles de tennis rouges, marquage pour les zones (cerceaux et lignes)

Source: Alexis Bernhard, responsable Sport des enfants Swiss Tennis



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**