

Jeux de renvoi avec enfants – Tennis: Le chat et la souris

Les joueurs entraînent dans cet exercice leur orientation dans l'espace et ils apprennent à «s'ouvrir le terrain».

Deux joueurs (= chats) jouent la balle (= souris) par-dessus le filet dans le petit terrain rouge. La balle doit rebondir entre le filet et une première ligne située à environ deux mètres du filet.



Après chaque frappe, les joueurs doivent rejoindre leur «tanière» (zone derrière la ligne de fond) avant de revenir pour le prochain coup. Combien de passes correctes le duo réussit-il?

Variantes

- A dit à B s'il doit laisser un ou deux rebonds avant de frapper la balle en retour. B fait de même.
- A joue la balle dans la zone 1 (entre le filet et la première ligne) et B joue la balle dans la zone 2 (entre la première ligne et la ligne de fond).
- Les deux joueurs annoncent juste avant la frappe dans quelle zone ils renvoient la balle (1 ou 2).
- Les deux joueurs annoncent le plus vite possible dans quelle zone le partenaire doit retourner la balle (1 ou 2).
- Une zone interdite est délimitée au centre du terrain. Les joueurs doivent jouer la balle à droite et à gauche de cette zone. Si la balle rebondit dans la zone interdite, l'échange est terminé (point perdu). Jouer ensemble ou contre.

plus facile

- Augmenter le nombre de rebonds sur le sol et/ou de contrôles sur la raquette.
- Agrandir la zone-cible.

plus difficile

- Limiter le nombre de rebonds autorisés et le nombre de touches sur la raquette.

Matériel: Raquettes et balles de tennis rouges, lignes (ou cônes) pour définir les deux zones

Source: Alexis Bernhard, responsable Sport des enfants Swiss Tennis



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO