

Tennis – Nous jouons les deux au fond du court/ Débutants 1: Tic Tac

Je peux échanger des balles avec un partenaire.

Acquérir

- Lancer des balles différentes avec une ou deux mains, d'une position latérale en direction d'une cible (contre le grillage, dans un pneu, en direction d'un drap, etc.)
- Le moniteur joue une balle en direction du joueur qui lui tourne le dos; dès que celui-ci entend l'impact de la balle sur la raquette, il se retourne et rejoue la balle.
- Le joueur effectue des contrôles de balle et annonce «Tic» chaque fois qu'il contrôle la balle.
- Le moniteur et le joueur échangent des balles. Ils annoncent «Tic» à chaque fois qu'ils touchent la balle.



Appliquer

- Deux joueurs se lancent la balle à la main par-dessus le filet et la rattrapent:
 1. En lisant un chiffre ou une lettre qui est imprimé sur la balle.
 2. Après le premier, le deuxième rebond ou directement.
 3. Avec une «Crazyball».
 4. Avec des balles qui rebondissent différemment.
 5. En glissant ou en dérapant (utiliser un skateboard ou un support glissant).
 6. A différentes hauteurs.
 7. A l'aide de divers engins (cerceau, raquette avec un filet, cône, etc.).
 8. Avec une tâche supplémentaire (toucher le sol, effectuer un tour sur soi-même).
 9. Le joueur A annonce «Tic» au moment de l'impact de sa frappe, B annonce «Tac» au moment de l'impact de sa frappe.
 10. Le joueur A annonce «Tic» au moment de son impact et également «Tac» au moment de l'impact de la balle chez son partenaire.
- Variantes: le joueur A tape dans les mains pour rythmer les frappes du moniteur.

Créer

- Deux joueurs se lancent la balle et la rattrapent par-dessus le filet. Combien de fois arrivent-ils sans fautes?
- Jouer un match l'un contre l'autre sur le terrain rouge.

Matériel: Utiliser le matériel Kids Tennis

Exercices pour les autres niveaux de jeu

Débutants 1

... je peux échanger des balles avec un partenaire.

Débutants 2

... je peux percevoir la qualité de mes points d'impact.

... je peux placer mes balles (avec rotation avant) car j'ai suffisamment de temps.

Source: Jürg Bühler, Martin Golser, Matthias Rudin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO