

# Jeux de renvoi avec enfants – Tennis: Feeling aérien

Grâce à cet exercice, les joueurs apprennent à positionner correctement leur raquette lors de l'impact avec la balle. En multipliant les coups, les joueurs améliorent leur toucher et le contrôle de la balle.

Les joueurs jonglent avec un ballon de baudruche en tenant leur raquette à hauteur d'épaules. Simultanément, ils effectuent des allers-retours en courant d'une ligne de double à l'autre.

Combien de touches de balles réussissent-ils à faire au maximum durant un trajet? Qui arrive à en faire le moins possible sur le même trajet?



## Variantes

- Jouer sous forme d'estafette.
- Crier «Hop!» à chaque contact du ballon sur la raquette.

## plus facile

- Ne pas fixer le nombre de touches.

## plus difficile

- Imposer le nombre de touches (trois, cinq, dix, etc.).
- Jouer avec la main faible.

**Matériel:** Raquette de tennis, ballons de baudruche, cônes pour le départ et le retour

Source: Alexis Bernhard, responsable Sport des enfants Swiss Tennis



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO