

Jeux de renvoi avec enfants – Tennis: Par monts et par vaux

Grâce à cet exercice, les joueurs apprennent à anticiper les trajectoires et à les varier.

Deux joueurs enchaînent des passes au-dessus du «fleuve» (zone d'environ deux mètres de largeur). La balle doit rebondir sur la «rive».

Après chaque frappe, les partenaires doivent rejoindre la «montagne» (derrière une deuxième ligne) avant de revenir pour le prochain coup. Combien de passes correctes le duo réussit-il?



Variantes

plus facile

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

plus difficile

- Limiter le nombre de rebonds sur le sol et/ou de contrôles sur la raquette.
- Autoriser un seul rebond sur le sol et/ou 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