

Stations d'entraînement en salle

Des idées et des adresses

- Tennis – Comprendre et enseigner le tennis. Manuel J+S. Macolin, OFSPO 2002.
- Tennis – Enseigner le tennis à des débutants. Manuel J+S. Macolin, OFSPO, 2002.
- Brechbühl, J.: Tennis de A à Y. Publication privée, 2000. Commande du manuel: secrétariat central de l'Association suisse des professeurs de tennis, tél. 01 809 44 00 ou info@swiss-pro.ch.
- www.jeunesseetsport.ch: discipline J+S tennis et téléchargement de la brochure «Fomres de tournois» et du cahier J+S.
- www.myTennis.ch: homepage de Swiss Tennis avec un recueil d'exercices et des idées pour l'enseignement (format A6). Commande: Swiss Tennis, tél. 032 344 07 07 ou administration@swisstennis.com.

Le tennis à l'école, c'est possible. Les exercices «basics» et «débutants» s'y prêtent bien, de même qu'un entraînement sous forme de stations, avec deux joueurs par poste.

1. Lancer la balle en l'air (deux à trois mètres) avec la main droite, gauche ou avec les deux et la faire rebondir le plus grand nombre de fois dans un cerceau.
2. Par deux, chacun avec un journal déplié devant lui. Se lancer la balle par-dessus une ligne en visant le journal adverse. Le journal touché doit être déchiré en deux. Qui a le plus petit journal à la fin a perdu.
3. Placer une cible sur un caisson suédois. La viser en coup droit, revers ou service. A chaque réussite, reculer d'un pas.
4. Renvoyer la balle contre le mur, avec un seul rebond au sol, en coup droit, revers, demi-volée, smash, ou libre. Qui réussit le plus grand score?
5. Jouer en double. Une raquette pour deux. Après chaque coup joué, les partenaires échangent la raquette.
6. A deux. Jouer par-dessus une ligne ou un filet. Quel groupe réussit le plus long échange sans faute?
7. Un caisson suédois comme but. Le gardien lance une balle au joueur par en bas. Celui-ci essaie, en coup droit ou revers, de marquer le but.
8. Effectuer un parcours d'obstacles tout en jonglant avec la balle sur la raquette.
9. Inventer une petite suite avec raquette et balle: par exemple, lancer la balle alternativement avec le tamis et le cadre.
10. A lance des balles longues et courtes à B qui essaie de les rattraper avec un cône.
11. Définir une cible au sol. Le joueur essaie de la toucher en faisant rouler la balle. Variante: viser le panier de basketball avec la balle et la raquette.
12. Les deux joueurs, côte à côte, se donnent la main gauche. Dans la droite, ils tiennent la raquette avec une balle en équilibre. Au signal, ils essaient de se déséquilibrer et de faire tomber la balle de l'autre.
13. Jongler et sauter à la corde: A jongle (avec ou sans raquette) avec plusieurs balles pendant que B saute.
14. Les deux joueurs se tiennent face à face sur un banc retourné. Ils échangent la balle (avec ou sans rebond au sol). Quel groupe réussit le plus de passes sans tomber ou perdre la balle?

