

J+S-Kids: Introduction au tennis - kidstennis – Leçon 1

Rouler et porter

Group d'auteurs

Team d'experts Swiss Tennis et Jeunesse+Sport

Conditions cadres

Durée de la leçon	≥60 minutes
Niveau	<input checked="" type="checkbox"/> simple <input type="checkbox"/> moyen <input type="checkbox"/> difficile
Âge recommandé	5 à 10 ans, selon les capacités et l'adresse.
Taille du groupe	La grandeur idéale du groupe est de 4 à 8 enfants. Il est important que tous les enfants aient le même niveau de jeu et le même niveau moteur.
Env. du cours	Les enfants jouent sur des terrains adaptés et par-dessus un filet d'une hauteur adaptée. Au niveau 1 «red», les enfants jouent dans le sens de la largeur du terrain de tennis. Il est possible de faire deux à quatre petits terrains de tennis supplémentaires sur chaque terrain.
Aspects de sécurité	Il est important qu'il n'y ait aucune balle sur le sol et que les exercices ne soient pas faits dans un espace trop étroit et sans surveillance.

Objectifs/But d'apprentissage

Les enfants font leurs premières expériences avec une raquette de tennis et une balle de tennis.

Indications

Observe les enfants de manière précise et juge, si l'exercice n'est pas trop difficile ou trop facile.

- Adapte l'exercice de manière optimale.
- Défie tes joueurs en leur proposant sans cesse des nouvelles tâches.
- Laisse-leur assez de temps pour découvrir, essayer et exercer.

Recueil d'exercices – «Des idées percutantes »

Dans le cadre de «kidstennis», Swiss Tennis a édité, pour les moniteurs, professeurs et entraîneurs, un recueil d'exercices: «Des idées percutantes». Ce classeur à anneaux est très maniable et utile pour un enseignement de tennis varié pour tous les niveaux d'âge et de performance.

Ce recueil d'idées se base sur les objectifs de formation de Swiss Tennis et de Jeunesse+Sport.

Commande possible: www.kidstennis.ch



Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
4-5'	Echauffement La balle volée Chaque joueur tient une ou plusieurs balles en équilibre sur sa raquette et cherche à voler des balles sur la raquette des autres pour les mettre sur la sienne. Qui a volé le plus de balles dans un temps donné? <u>Variante:</u> Changement de main.		Balles de tennis «red» ou «orange». Raquettes de tennis adaptées avec des grips adaptés.
4-5'	Evaluer les trajectoires Taper dans les mains Lancer la balle et à chaque fois que la balle touche le sol, taper dans les mains. Course automobile Faire rouler une ou plusieurs balles le long du cadre de la raquette (aussi plusieurs sortes de balles) <ul style="list-style-type: none"> • Qui est le plus rapide? • Qui fait le plus de tours sans laisser tomber la balle par terre? 		Balle de tennis «red» ou «orange». Raquettes de tennis adaptées avec des grips adaptés.

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
8-10'	Situation de jeu – Les deux au fond du court Rouler en retour Le moniteur roule des balles vers les enfants. Les enfants vont vers la balle et la roule en retour avec la raquette de tennis. <ul style="list-style-type: none"> • Varier la direction. • Varier la vitesse. 		Balle de tennis «red» ou «orange». Raquettes de tennis adaptées avec des grips adaptés.
8-10'	Situation de jeu – Attaquer Marcher vers le filet Les enfants maintiennent une balle en équilibre sur la raquette. Ils démarrent de la ligne de fond, courent vers le filet et laissent rouler la balle par-dessus le filet <ul style="list-style-type: none"> • Avec le coup droit et le revers. • Avec un «split-step» et un pas vers le côté. 		Balle de tennis «red» ou «orange». Raquettes de tennis adaptées avec des grips adaptés.
8-10'	Situation de jeu – Passer Gardien de but Exercice à deux. Un but est désigné par équipe. Un enfant est gardien de but, l'autre roule la balle dans le but. <ul style="list-style-type: none"> • Avec ou sans raquette de tennis. • Qui a mis le premier 5 buts? • Qui a mis en 2 minutes le plus de buts? 		Balle de tennis «red» ou «orange». Raquettes de tennis adaptées avec des grips adaptés.
8-10'	Situation de jeu – Servir Maintien en équilibre Chaque enfant maintient en équilibre au-dessus de la tête une balle sur la raquette. <ul style="list-style-type: none"> • Sur place ou en marchant. • Marcher le long des lignes. 		Balle de tennis «red» ou «orange». Raquettes de tennis adaptées avec des grips adaptés.
8-10'	Situation de jeu – Retourner Défendre Le moniteur roule des balles vers les enfants. Les enfants font un «split-step», courent vers la balle et l'arrêtent avec la raquette. <ul style="list-style-type: none"> • Varier la direction. • Varier la vitesse. 		Balle de tennis «red» ou «orange». Raquettes de tennis adaptées avec des grips adaptés.

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
8-10'	Jeu de points Balle derrière la ligne ou balle au cerceau Deux équipes s'affrontent. Le but se trouve derrière une ligne ou dans un cerceau au sol. La balle doit être déposée dans le but adverse. <ul style="list-style-type: none"> • On n'a pas le droit de courir avec la balle dans la main. • Seulement un cerceau, sur plusieurs, plus grands ou plus petits. • Avec différentes sortes de passes (p.ex. directe, au sol, en roulant). 		Balle Cerceau