J+S-Kids: Introduction au tennis - kidstennis – Leçon 2

Exercices pour un joueur – Evaluer les trajectoires

Group d'auteurs
Team d'experts Swiss Tennis et Jeunesse+Sport

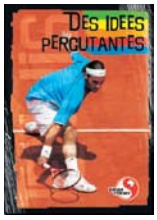
Conditions cadres

Durée de la leçon	≥60 minutes
Niveau	☑ simple ☐ moyen ☐ 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 en contact avec les cinq situations de jeu.

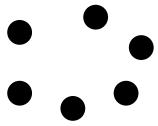
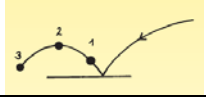
Indications
Observe les enfants de manière précise et juge, si l'exercice n'est pas trop difficile ou trop facile.
- Adapte l'exercice de manière optimale.
- Défie tes joueurs en leur proposant sans cesse des nouvelles tâches.
- Laisse-leur assez de temps pour découvrir, essayer et exercer.

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** **Jeu de mots** Tous les joueurs forment un cercle. Chacun à son tour doit dire p.ex. un mot lié au tennis, un nom d'animal ou un sport. Le jeu se poursuit jusqu'à ce qu'un joueur ne trouve plus de terme adéquat.		
4-5'	**Evaluer les trajectoires** **Cône** Attraper une balle avec un cône. Variantes: directement après le rebond (1), au point le plus haut (2), quand la balle redescend (3), directement ou après 1, 2 ou 3 rebonds, avec différentes sortes de balles, au rebond, près ou loin du corps, volontairement au point d'impact 3, 2 ou 1.		Balles de tennis «red» ou «orange» Cône

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
8-10'	**Situation de jeu – Les deux au fond du court** **Premier coup droit et revers** Jouer la balle vers le haut. • Varier la direction et la vitesse. • Sur place, en marchant ou en courant. • Avec différentes sortes de balles. • Jouer la balle vers le haut en changeant de main à chaque frappe, une fois gauche et une fois droite. • Jouer la balle au minimum 2-3 mètres vers le haut et la faire rebondir sur une cible marquée au sol. • Jouer à différentes hauteurs et trouver le bon point d'impact.		Balles de tennis «red» ou «orange» Raquettes de tennis adaptées avec des grips adaptés
8-10'	**Situation de jeu – Attaquer** **Jouer des volées** Jouer en volées des balles plus lentes lancées avec la raquette. <u>Variantes:</u> lancer la balle à gauche, droite, plus haut, plus vite ou plus lentement.		Balles de tennis «red» ou «orange» Raquettes de tennis adaptées avec des grips adaptés
8-10'	**Situation de jeu – Passer** **Jouer la balle hors de portée du partenaire** Trois joueurs sont sur une ligne et le joueur du centre doit intercepter la balle. Les deux autres joueurs placent des balles hors de portée du joueur du centre.		Balles de tennis «red» ou «orange»
8-10'	**Situation de jeu – Servir** **Ballons de baudruche** Lancer vers le haut avec la main ou la raquette des ballons de baudruche ou des balles de tennis. Seul, à deux ou en groupe, en courant, en avant, en arrière, de côté ou sur un parcours.		Balles de tennis «red» ou «orange» Raquettes de tennis adaptées avec des grips adaptés
8-10'	**Situation de jeu – Retourner** **Attraper** Le moniteur ou un joueur joue une balle par en haut à un coéquipier qui doit l'attraper avec la main ou un cône après un rebond au sol.		Balles de tennis «red» ou «orange» Cône

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
8-10'	**Jeu de points** **Estafettes** Deux, trois ou plus de joueurs par équipe. La balle doit toujours rester en équilibre sur la raquette. Si elle tombe, il faut recommencer. La balle est transmise ou lancée au partenaire. <u>Variantes:</u> • Faire rebondir la balle. • Tenir la raquette avec la bonne et la mauvaise main. • Tenir seulement la raquette. • Intégrer des obstacles: slalom, haies, suivre une ligne.	Des estafettes faciles ou plus difficiles peuvent être organisées selon le niveau et l'âge.	Selon le parcours: haies, piquets de couleur, cône.