



J+S-Kids: Introduction au tennis - kidstennis – Leçon 3

Régularité

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 apprennent à jouer régulièrement à deux.

Indications

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

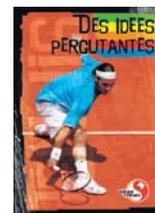
- Adapte l'exercice de manière optimale.
- Défie tes joueurs en leur proposant sans cesse des nouvelles tâches.
- Laisse-leur assez de temps pour découvrir, essayer et exercer.

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 Chat perché <ul style="list-style-type: none">• S'attraper en chaîne – l'éléphant – s'attraper par 2 – s'attraper sur les lignes – s'attraper le pied.• Seulement sur une jambe, seulement en arrière, seulement de côté ou selon le partage du terrain.• S'attraper alors que tous les joueurs maintiennent une balle en équilibre sur la raquette.		Raquettes de tennis adaptées.
4-5'	Evaluer les trajectoires Balle au cerceau Un enfant lance la balle à un partenaire qui doit placer un cerceau au point d'impact du second rebond. Même exercice en plaçant le cerceau où le premier rebond s'effectue.		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 Indéfiniment Les enfants jouent à deux régulièrement par-dessus le filet, une ligne ou librement dans l'espace. <ul style="list-style-type: none"> • Qui a réussi 5x, 10x ou 20x? • Qui peut jouer le plus longtemps avec une balle sans interruption? • Jouer sur un journal: si l'un touche on partage le journal en deux. • Jouer volontairement aux points d'impact 1, 2 ou 3. • Avec ou sans coup de contrôle. 		Balles de tennis «red» ou «orange» Raquettes de tennis adaptées avec des grips adaptés Journal
8-10'	Situation de jeu – Attaquer Volée Attaquer une balle et jouer quelques volées. <ul style="list-style-type: none"> • Jouer sur une cible. • Quelle équipe réussit 5x, 10x ou 20x? 		Balles de tennis «red» ou «orange» Raquettes de tennis adaptées avec des grips adaptés
8-10'	Situation de jeu – Passer Hors de portée Le moniteur est au filet et passe les balles du panier. L'enfant saisit la situation et passe le moniteur avec une balle croisée, le long de la ligne lobée.		Balles de tennis «red» ou «orange» Raquettes de tennis adaptées avec des grips adaptés
8-10'	Situation – Servir Service Les enfants servent avec une trajectoire bombée dans le carré de service adverse. <ul style="list-style-type: none"> • Le plus possible de service dans le carré. • On a toujours deux services, mais le 2^e service doit être dans le terrain. 		Balles de tennis «red» ou «orange» Raquettes de tennis adaptées avec des grips adaptés
8-10'	Situation de jeu – Retourner Retour L'enfant retourne de manière sûre un service. <ul style="list-style-type: none"> • Le plus possible de retour dans le terrain. • Estimer combien de retours dedans sont faisables. • Adapter de manière raisonnable la hauteur et la vitesse du retour. 		Balles 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 Tournante La balle est jouée d'un côté et puis de l'autre. Après la frappe, le joueur change de côté pour le coup suivant. Celui qui fait 2, 3, 4 ou 5 fautes est éliminé, fait deux fois le tour du court et peut reprendre le jeu.		Balles de tennis «red» ou «orange» Raquettes de tennis adaptées avec des grips adaptés