J+S-Kids: Introduction au tennis - kidstennis – Leçon 4

Placement en hauteur

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 apprennent à jouer les balles à différentes hauteurs.

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.

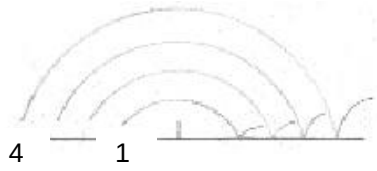
Recueil d'exercices – «Des idées percutantes »
Dans le cadre de «kidstennis», Swiss Tennis a édité, pour les moniteurs, professeurs et entraîneurs, un recueil d'exercices: «Des idées percutantes». Ce classeur à anneaux est très maniable et utile pour un enseignement de tennis varié pour tous les niveaux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

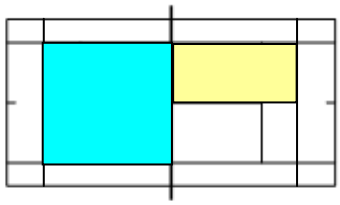
MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
4-5'	**L'échauffement** **Copie le rythme** Tous les joueurs forment un cercle avec leur raquette et une balle. L'un d'eux jongle à un certain rythme et les autres doivent le copier. Lorsque tout le monde est dans le rythme, quelqu'un d'autre change le rythme.		Balles de tennis «red ou orange» Raquettes de tennis adaptées avec des grips adaptés
4-5'	**Evaluer les trajectoires** **Par-dessous** Lancer la balle le plus haut possible et après chaque rebond courir sous celle-ci. Qui réussit à passer le plus souvent possible?		Balles de tennis «red ou orange»

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
8-10'	**Situation de jeu – Les deux au fond du court** **Haut et bas** Un enfant est un passeur/lanceur de balles. L'autre enfant joue les balles à différentes hauteurs. • Echelle 1-5. • Avec une ficelle, une fois par-dessus et une fois par-dessous. • Si la balle est jouée en hauteur, alors la retourner basse et vice versa. • Retourner une balle adaptée à la situation.		Balles de tennis «orange» Raquettes de tennis adaptées avec des grips adaptés Ficelle
8-10'	**Situation de jeu – Attaquer** **Hauteur de l'attaque** Attaquer avec des balles de différentes hauteurs et jouer le point. • Quelle est la hauteur la plus adaptée selon la situation?		Balles de tennis «orange» Raquettes de tennis adaptées avec des grips adaptés
8-10'	**Situation de jeu – Passer** **Balles hautes** L'adversaire attaque. Jouer des balles de hauteurs différentes pour passer l'adversaire ou le lober.		Balles de tennis «orange» Raquettes de tennis adaptées avec des grips adaptés
8-10'	**Situation de jeu– Servir** **Hauteur du service** Servir à différentes hauteurs. • Echelle 1-5. • Servie dans une zone marquée.	**Elément clé «direction»** 	Balles de tennis «orange» Raquettes de tennis adaptées avec des grips adaptés Cône
8-10'	**Situation de jeu – Retourner** **Hauteur du retour** L'adversaire sert. Retourner des balles à différentes hauteurs. • Echelle 1-5. • Jouer dans une zone marquée.		Balles de tennis «orange» Raquettes de tennis adaptées avec des grips adaptés Cône

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
8-10'	**Jeu de points** **Grand contre petit** Les surfaces de terrain de jeu sont différentes, p.ex. terrain du simple «contre» la moitié du terrain de double, etc.		Balles de tennis «orange». Raquettes de tennis adaptées avec des grips adaptés