

J+S-Kids: Introduction au tennis - kidstennis – Leçon 5

Placement à droite et à gauche

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 placer les balles à droite et à gauche.

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 Tennis-hockey Deux équipes jouent au hockey avec balle et raquette. Tenir la raquette de tennis avec deux mains. Ne pas jouer au-dessus des genoux avec la raquette (blessures).		Balles de tennis «orange» Raquettes de tennis
4-5'	Evaluer les trajectoires Passer une balle dans un cerceau Passer la balle autant de fois que possible dans un cerceau qui roule.		Balles de tennis «red» ou «orange» Cerceau

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
8-10'	Situation de jeu – Les deux au fond du court Huit Un des deux enfants joue seulement croisé, l'autre seulement le long de la ligne. - Avec changement de tâches. - Jouer seulement le «demi» huit. Un enfant est dans un coin et joue 1x croisé et 1x le long de la ligne. Compter avec des zones et des cibles.		Balles de tennis «orange» Raquettes de tennis adaptées avec des grips adaptés Cône
8-10'	Situation de jeu – Attaquer Angle d'attaque Jouer des balles d'attaque avec des angles d'attaque différents et ensuite jouer le point. Quel est le meilleur angle dans la situation en question?	Elément clé «direction» 	Balles de tennis «orange» Raquettes de tennis adaptées avec des grips adaptés
8-10'	Situation de jeu – Passer Si – alors L'adversaire joue des balles d'attaque de différentes longueurs et il monte au filet. Il faut ensuite pouvoir le passer avec plus ou moins d'angle selon la situation.		Balles de tennis «orange» Raquettes de tennis adaptées avec des grips adaptés
8-10'	Situation de jeu – Servir Compartment Servir avec plus ou moins d'angle. 1x vers l'extérieur, 1x sur le corps et 1x le long de la ligne centrale. - Servir complètement vers l'extérieur et ensuite de moins en moins vers l'extérieur. Qui en réussit le plus?		Balles de tennis «orange» Raquettes de tennis adaptées avec des grips adaptés
8-10'	Situation de jeu – Retourner Surprise L'adversaire sert de manière variée. - Jouer le retour 1x croisé et 1x le long de la ligne dans une zone marquée. - Retourner de manière adaptée à la situation.		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 Double tennis de table Les enfants jouent 2 contre 2 selon les règles du tennis de tables, c'est-à-dire, les deux enfants dans la même équipe doivent impérativement jouer en alternance.		Balles de tennis «orange» Raquettes de tennis adaptées avec des grips adaptés