

## J+S-Kids: Introduction au tennis - kidstennis – Leçon 6

# Placement long et court

### Group d'auteurs

Team d'experts Swiss Tennis et Jeunesse+Sport

### Conditions cadres

Durée de la leçon	≥60 minutes
Niveau	<input type="checkbox"/> simple <input checked="" 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 des balles de différentes longueurs.

### 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](http://www.kidstennis.ch)



### Contenu

#### MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
4-5'	<b>Echauffement</b> <b>Attrappe la balle!</b> Deux équipes s'affrontent. Tous les joueurs d'une équipe se passent la balle le plus souvent possible. L'équipe adverse essaie d'intercepter la balle. Si elle touche par terre, on inverse les rôles. <b>Variantes:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Direct ou avec passe au sol.</li> <li>• Jouer seulement avec la main gauche ou droite.</li> <li>• Chaque équipe à un temps défini à disposition.</li> <li>• Combien de passes valables de suite réalise une équipe?</li> </ul>		Balle de tennis «red ou orange» Ballon de volley Softball.
4-5'	<b>Evaluer les trajectoires</b> <b>Lancer avec précision</b> Lancer la balle dans le carré de service, de telle manière qu'elle y rebondisse 1, 2, 3 ou 4 fois.		Balles de tennis «red» ou «orange»

### PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
8-10'	<b>Situation de jeu – Les deux au fond du court</b> <b>L'accordéon</b> Deux enfants jouent ensemble. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Réduire de plus en plus la distance et ensuite l'agrandir («accordéon»).</li> <li>• Long, long, court.</li> <li>• Court, court, long.</li> <li>• Jouer le «contraire».</li> <li>• Retourner de manière adaptée à la situation.</li> </ul>		Balles de tennis «orange» Raquettes de tennis adaptées avec des grips adaptés
8-10'	<b>Situation de jeu – Attaquer Amorti</b> Attaquer avec une balle courte ou un amorti et jouer le point.		Balles de tennis «orange» Raquettes de tennis adaptées avec des grips adaptés
8-10'	<b>Situation de jeu – Passer Balle molle</b> L'adversaire attaque. Passer en jouant un lob ou une balle molle et lente dans les pieds.	<b>Elément clé «direction»</b> 	Balles de tennis «orange» Raquettes de tennis adaptées avec des grips adaptés
8-10'	<b>Situation de jeu – Servir Le contraire</b> Servir volontairement 1x dans le filet, ensuite 1x dans le carré de service et 1x trop long.		Balles de tennis «orange» Raquettes de tennis adaptées avec des grips adaptés
8-10'	<b>Situation de jeu – Retourner Court ou haut</b> L'adversaire sert. Jouer le retour haut et long ou court/amorti.		Balles de tennis «orange» Raquettes de tennis adaptées avec des grips adaptés

### PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
8-10'	<b>Jeu de points Bataille en croisé ou le long de la ligne</b> On a seulement le droit de jouer en coup droit ou en revers dans la moitié du terrain de simple ou de double. Si on joue avec le faux côté, on a perdu le point. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les points en volée comptent double.</li> </ul>		Balles de tennis «orange» Raquettes de tennis adaptées avec des grips adaptés