

J+S-Kids: Introduction au tennis - kidstennis – Leçon 7

Vitesse

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 type="checkbox"/> moyen <input checked="" 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 les balles à des vitesses différentes.

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

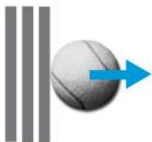


Contenu

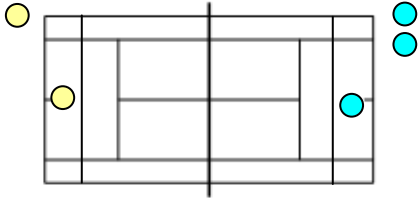
MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
4-5'	Echauffement Rollmops Deux équipes font avancer un gros ballon par-dessus une ligne en le bombardant avec des petites balles. <ul style="list-style-type: none"> • Avec plusieurs ballons • Seulement en roulant les balles • Jouer seulement avec les pieds 		Beaucoup de balles de tennis «red», «orange» ou «green» 2 paniers. Grand ballon, ballon de volley, ballon de water-polo.
4-5'	Evaluer les trajectoires Relancer une balle rapidement Lancer une balle vers le haut et dans l'intervalle relancer une balle attrapée.		Balles de tennis «red», «orange» ou «green»

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
8-10'	Situation de jeu – Les deux au fond du court Adaptation Un enfant passe les balles. L'autre enfant ralentit ou accélère plus ou moins vite. <ul style="list-style-type: none"> Echelle 1-5. Jouer dans une zone marquée. Accélérer lors d'une bonne occasion. Jouer de manière adaptée à la situation. 	Elément clé «vitesse» 	Balles de tennis «orange» ou «green» Raquettes de tennis adaptées avec des grips adaptés Cône
8-10'	Situation de jeu – Attaquer Surprise Attaquer lors d'un échange. Soit en jouant une balle haute et longue ou alors avec une balle rapide et plate. Jouer une volée longue, courte croisée ou amortie selon la situation.		Balles de tennis «orange» ou «green» Raquettes de tennis adaptées avec des grips adaptés
8-10'	Situation de jeu – Passer Hors de la portée L'adversaire attaque. Passer avec un lob, jouer une balle molle et lente dans les pieds, jouer une balle plutôt rapide en le long de la ligne ou bombée courte croisée.		Balles de tennis «orange» ou «green» Raquettes de tennis adaptées avec des grips adaptés
8-10'	Situation de jeu – Servir Radar Servir à des vitesses différentes. <ul style="list-style-type: none"> Echelle 1-5. Servir dans des zones marquées. Varié l'endroit du service. 		Balles de tennis «orange» ou «green» Raquettes de tennis adaptées avec des grips adaptés Cône
8-10'	Situation de jeu – Retourner Retour gagnant L'adversaire sert. Retourner un lob, jouer une balle plutôt rapide le long de la ligne ou croisé. <ul style="list-style-type: none"> Echelle 1-5. Jouer dans une zone marquée. 		Balles de tennis «orange» ou «green» 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 Jeu éliminatoire 2 ou 3 enfants forment une équipe. Un enfant de l'équipe A joue contre un enfant de l'équipe B. Ils jouent un simple l'un contre l'autre, en règle général jusqu'à 7 ou 11 points. Celui qui perd le point sera remplacé par un enfant de son équipe. Chaque enfant n'a le droit de jouer que maximum 3 points d'affilés.		Balles de tennis «orange» ou «green» Raquettes de tennis adaptées avec des grips adaptés