

# J+S-Kids: Introduction au tennis - kidstennis – Leçon 8

## Rotation

### 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 avec de la rotation.

### 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>Course des lignes</b> Chaque joueur a 5 balles à poser sur chacune des 5 lignes du court (double, simple, service, simple, double). Une seule balle peut être transportée par trajet. Le plus rapide gagne. <b>Variantes:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ramasser les balles selon le même principe.</li> <li>• Au lieu de poser des balles, toucher les lignes.</li> </ul>		Balles de tennis «orange» ou «green»
4-5'	<b>Evaluer les trajectoires</b> <b>Cirque</b> Lancer deux balles en l'air et les rattraper. <b>Variantes:</b> Jongler.		Balles de tennis «orange» ou «green»

## 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>Nadal</b> Un enfant passe les balles. L'autre enfant joue avec une rotation vers l'avant ou vers l'arrière. <ul style="list-style-type: none"> <li>Echelle 1-5.</li> <li>Jouer dans une zone marquée.</li> <li>Jouer de manière adaptée à la situation.</li> </ul>	<b>Elément clé «rotation»</b> 	Balles de tennis «orange» ou «green» Raquettes de tennis adaptées avec des grips adaptés Cône
8-10'	<b>Situation de jeu – Attaquer</b> <b>Federer</b> Attaquer durant l'échange. Soit avec une rotation vers l'avant ou alors vers l'arrière.		Balles de tennis «orange» ou «green» Raquettes de tennis adaptées avec des grips adaptés
8-10'	<b>Situation de jeu – Passer</b> <b>Wawrinka</b> L'adversaire attaque. Passer avec un lob lifté, jouer un slice dans les pieds ou jouer court croisé avec beaucoup de rotation.		Balles de tennis «orange» ou «green» Raquettes de tennis adaptées avec des grips adaptés
8-10'	<b>Situation de jeu – Servir</b> <b>Roddick</b> Servir avec des rotations différentes. <ul style="list-style-type: none"> <li>Echelle 1-5.</li> <li>Servir dans des zones marquées.</li> </ul>		Balles de tennis «orange» ou «green» Raquettes de tennis adaptées avec des grips adaptés Cône
8-10'	<b>Situation de jeu – Retourner</b> <b>Blake</b> L'adversaire sert. Retourner un slice long au milieu ou jouer le long de la ligne ou croisé avec une rotation adaptée. <ul style="list-style-type: none"> <li>Echelle 1-5.</li> <li>Jouer dans une zone marquée.</li> </ul>		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'	<b>Jeu de points</b> <b>Jeu du roi</b> On joue en simple. Deux ou trois joueurs qui changent après chaque point ou faute affrontent un adversaire qui est seul. Dès qu'un joueur gagne 3 points de suite, il va remplacer le joueur seul. Le service est toujours fait par l'équipe de 3 joueurs.		Balles de tennis «orange» ou «green» Raquettes de tennis adaptées avec des grips adaptés