

Tennis scolaire

Auteur

Favre Samuel (formation expert tennis oct 2009)

Conditions

Durée	≥ 60 minutes
Niveau	Moyen
Âge recommandé	Dès 8 ans
Taille des gp	24 élèves
Env. du cours	Filet mini-tennis, bandes élastiques, cônes
Aspects de sécurité	Il est important qu'il n'y ait aucune balle qui traîne au sol et que les exercices ne soient pas faits dans un espace sans surveillance.


Objectis/But d'apprentissage

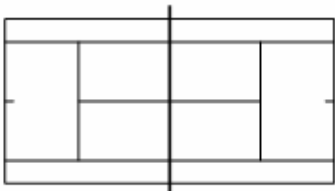
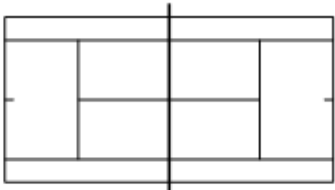
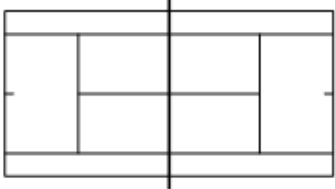
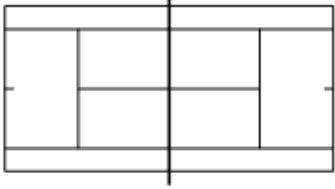
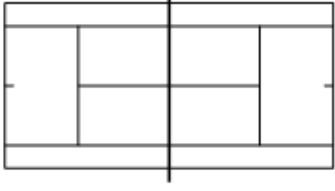
Développer le feeling avec la balle d'une façon ludique. Intégrer les 5 situations de jeu.

Indications

Observe les joueurs 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 leurs proposant sans cesse de nouvelles tâches. Laisse-leur assez de temps pour découvrir, essayer et exercer.






Contenu

MISE EN TRAIN				Accentuation				
Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel					
5'	Echauffement La balle volée Chaque joueur tient une balle en équilibre sur sa raquette et cherche à voler des balles sur la raquette des autres pour pouvoir les mettre sur la sienne. Variation : chgt de main							
5'	Jeu de points Estafettes Deux, trois ou plus de joueurs par équipe. La balle doit toujours rester en équilibre sur la raquette. Si elle tombe, il faut recommencer. La balle est transmise ou lancée au partenaire. Variantes: Faire rebondir la balle. Tenir la raquette avec la bonne et la mauvaise main. Tenir seulement la raquette. Intégrer des obstacles: slalom, haies, suivre une ligne.	Des estafettes faciles ou plus difficiles peuvent être organisées selon le niveau et l'âge. 						
...								

PARTIE PRINCIPALE				Accentuation				
Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel					
	<p>Jeu de points Tournante La balle est jouée d'un côté et puis de l'autre. Après la frappe, le joueur change de côté pour le coup suivant. Celui qui fait 2, 3, 4 ou 5 fautes est éliminé, fait deux fois le tour du court et peut reprendre le jeu.</p> <p>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.</p> <p>Jeu de points Double tennis de table Les joueurs 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.</p> <p>Jeu de points Double normal/mains liées/1raquette Les enfants jouent 2 contre 2 selon les règles du double. Variation : mains liées, une raquette pour deux à s'échanger après chaque frappe.</p> <p>Jeu de points 1 contre tous Bataille en croisé ou long line ou à côté de soi. Point sur volée pas autorisé. Balle tjs dirigée vers le haut. 3 vies au début du jeu.</p> <p>Jeu de points sur 5 pts Bataille en long line sur 4 petits terrains. Evolution progressive après chaque victoire.</p> <p>Jeu de points Bataille en croisé ou long line. On a seulement le droit de jouer en coup droit ou revers dans la moitié de terrain de simple ou de double adverse. Point sur volée compte double, point sur revers longline aussi.</p> <p>Jeu de points en colonne 2 ou 3 joueurs forment une équipe. Un joueur de l'équipe A joue contre un joueur de l'équipe B. Ils jouent un simple l'un contre l'autre, en règle général jusqu'à 7 ou 11 points. Celui qui joue 3 échanges sera remplacé par un joueur de son équipe. Chaque joueur n'a le droit de jouer que maximum 3 frappes d'affilés.</p> <p>Jeu de points Jeu du roi 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 2 points de suite, il va remplacer le joueur seul. Le service est toujours fait par l'équipe de 3 joueurs.</p>	    						

PARTIE FINALE				Accentuation				
Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel					
2'	Cool down: feed back							
...								

Explication

- Physique**
-  Endurance - système cardio
 -  Renforcement musculaire
 -  Fortification des os
 -  Souplesse
 -  Coordination

- Intensité**
- 0 Aucune
 - 1 Faible
 - 2 Moyenne
 - 3 Marquée
 - 4 Très marquée