

Objectifs et mots clés de notre enseignement

Écouter/Apprendre
Bouger/Sourire
Jouer/Contrôler
Intensité/Déplacements
Lifter/Prises
Matches

Regarder la balle, savoir s'orienter. Frapper devant et à côté.
Position de départ : Raquette debout au centre avec les deux mains. (Pieds écartés : Split)
Comprendre comment faire tourner la balle en-avant (lift) et en-arrière (slice).

Les Gestes :

Coup droit : Prise /raquette debout/ préparation : boucle ou direct / finir le geste.

Revers : Prises /raquette debout/ préparation : boucle ou direct / finir le geste.

Service : Prise « bonjour » / position de départ de profil / Lancer de balle au-dessus de sa tête pour 2ème service et devant pour le 1er service / sauter (pour les avancés) et tomber à l'intérieur du terrain après la frappe.

(Leur apprendre que si le lancer de balle n'est pas correct, on l'arrête et on refait).

Volée : Prise « bonjour » / geste court.

Smash : Prise « bonjour » /démarrer « 2ème partie du service » / rester de profil / frapper devant / finir le geste.

Exemple d'un entraînement classique pendant 1h de cours :

Global/Analytique/Global

1. Échauffement : A- sans raquette (mobilité, corde à sauter) B- avec raquette (10 min. environ)
2. Travail de la technique selon le thème (20 min. environ)
3. Toujours travailler le service. (10 min. environ)
4. Mettre en place le thème en situations de match sans et avec service (20 min. environ).
5. Retour au calme (Étirements).

Note : Jouer/participer avec vos élèves (depuis le filet ou au fond du terrain)

Kids tennis (5 ans jusqu'à 10 ans)

« Laisser le temps de se développer »

« Avant tout, c'est un jeu »

« La balle ne meurt jamais »

- Objectifs balle rouge : Savoir servir/retourner et pouvoir faire des échanges.
- Objectifs balle orange : Savoir lifter, différencier 1^{er} et 2^{ème} service et pouvoir varier et diriger (gauche, droite, trajectoires).
- Objectifs balle vert : Être complet, comprendre le jeu.

JAMAIS LAISSER DE BALLES AU MILIEU DU TERRAIN !