

Série d'introduction

J+S-Kids – Document de base Tennis - kidstennis

Groupe d'auteurs

Team d'experts Swiss Tennis et Jeunesse+Sport

Conditions cadres

Âge

Taille du groupe

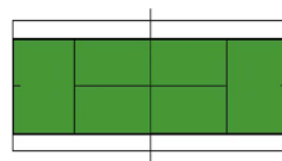
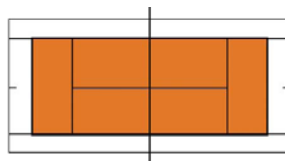
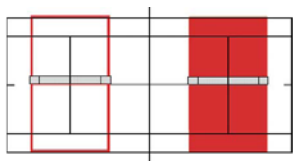
Il est possible de faire les leçons citées ci-dessous avec des enfants dès l'âge de 5 ans. La grandeur idéale du groupe est de 4 à 8 enfants. Il est important que tous les enfants aient le même niveau de jeu et le même niveau moteur.

La leçon peut être également effectuée avec une classe d'école, s'il y a assez de terrains adaptés aux enfants et également des balles et des raquettes appropriées.

Il faut éviter une heure en privée pour les enfants entre 5-10 ans au niveau du sport pour tous.

Environnement 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 la sens de la largeur du terrain de tennis. Il est possible de faire deux à quatre petits terrains de tennis supplémentaires sur chaque terrain. Dans la deuxième catégorie «orange» on joue sur un terrain raccourci. Les enfants et les adolescents du niveau trois «green» jouent sur un terrain de tennis normal.



Des balles plus molles, des raquettes adaptées aux enfants et des règles simplifiées aident les enfants à améliorer et à vivre leur jeu adapté à leur âge.



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.

Autres

«kidstennis, jeu & plaisir pour petites stars» est le programme de la Fédération suisse de tennis Swiss Tennis pour les tous petits.

«kidstennis» donne la possibilité aux enfants et aux adolescents de vivre un tennis ludique adapté à leur âge.

D'autres informations sous: www.kidstennis.ch

Aperçu des leçons

No	Titre de la leçon	Objectif	Points essentiels	Niveau
1	Rouler et porter	Les enfants font leurs premières expériences avec une raquette de tennis et une balle de tennis.	Aucun	Simple
2	Exercices pour un joueur – évaluer les trajectoires	Les enfants font leurs premières expériences en contact avec les cinq situations de jeu.	Basé sur la leçon 1	Simple
3	Régularité	Les enfants apprennent à jouer régulièrement à deux	Basé sur la leçon 2	Simple
4	Placement en hauteur	Les enfants apprennent à jouer les balles à différentes hauteurs.	Basé sur la leçon 3	Moyen
5	Placement à droite et à gauche	Les enfants apprennent à placer les balles à droite et à gauche.	Basé sur la leçon 4	Moyen
6	Placement long et court	Les enfants apprennent à jouer des balles de différentes longueurs.	Basé sur la leçon 5	Moyen
7	Vitesse	Les enfants apprennent à jouer les balles à des vitesses différentes.	Basé sur la leçon 6	Difficile
8	Rotation	Les enfants apprennent à jouer les balles avec de la rotation.	Basé sur la leçon 7	Difficile
9	Kids Tests	Les enfants évaluent leurs capacités et leur adresse en passant un test.	Selon le niveau des tests	Selon le niveau des tests
10	Kids Tournaments	Les enfants font leurs premières expériences en compétition.	Selon le genre du tournoi	Selon le genre du tournoi

Règles de jeu

La manière de compter en tennis est compliquée. Il est plus facile pour les enfants de compter chaque point, p.ex. 1-0, 2-0, 2-1. En principe, ils jouent alors jusqu'à 7, 11 ou 15 points. Parfois, il est également sensé de jouer «au temps», p.ex. 12 minutes pour le temps d'un match.

Les adultes jouent leur tournoi selon le système K.O. Ce n'est pas très amusant pour les enfants de ne plus pouvoir participer après le premier tour. Des jeux de groupe sont plus motivants. Des compétitions variées et polysportives sont appropriées (le tennis est donc seulement une partie des disciplines) dans le but d'une formation variée des tout petits.

Matériel

Le marché du tennis a préparé du matériel adapté aux enfants pour le programme «kidstennis». Des raquettes, des balles, des filets, des lignes, des cônes et du matériel didactique adapté peuvent être achetés. Tous les articles proposés sont sur internet www.kidstennis.ch.

Swiss Tennis a aussi un dépôt de matériel

Tous les organisateurs de «kidstennis» peuvent emprunter du matériel. Le matériel est à disposition pour certains jours ou des week-ends (Kids Tournaments, journée porte ouverte, événement de promotion des clubs/centres pour les enfants, etc.). Le matériel peut aussi exceptionnellement être emprunté pour toute une semaine, mais seulement si personne d'autre ne le requiert. Tous les articles proposés sont sur internet www.kidstennis.ch.

Tuyaux et astuces

Dans tout processus d'apprentissage et dans celui du tennis en particulier, des bases solides doivent être posées, p.ex.: évaluer les trajectoires, courir et lancer dans toutes les directions. Les qualités de coordination jouent alors un rôle prépondérant.

Les joueurs doivent sans arrêt résoudre différents problèmes dans les cinq situations de jeu de base au tennis:

- Je commence le point.
- Je retourne le service.
- Nous jouons les deux au fond du court.
- J'attaque.
- Mon adversaire attaque.

Les objectifs et les contenus de la formation résultent de ces situations, si les enseignants se posent la question quelles sont les exigences demandées aux enfants et aux adolescents ou quelles sont les conditions qui doivent être réalisées pour la résolution optimale des tâches.

Tuyaux pour l'enseignement

- Organise l'entraînement des qualités de coordination de manière aussi variée que possible.
- Défie tes joueurs en leur proposant sans cesse de nouvelles tâches basées sur le mouvement.
- Laisse-leur assez de temps pour découvrir, essayer et exercer.
- Propose beaucoup de tâches qui permettent de faire l'expérience des contraires.
- Donne le cours de manière simple et donne des consignes précises. Montre l'exemple!
- Joue de temps en temps avec la main la moins habile. Montre aux joueurs qu'il existe aussi des coups à deux mains. Laisse les choisir!
- Change souvent de partenaires et entraîne le double.
- Tous les exercices doivent avoir un lien avec le tennis.

Tuyaux techniques pour le service

- Faire attention au mouvement clé «lancer».
- Corriger les erreurs techniques.
- Enseigner la prise «shakehand» ou une légère prise coup droit.
- Faire jouer des trajectoires bombées.
- Faire expérimenter les contraires et adapter la grandeur du terrain au niveau.



Astuces techniques pour les coups du fond de court coup droit et revers

- Position d'attente relâchée, utiliser l'autre main pour soutenir la raquette.
- Enseigner la prise «shakehand» ou une légère prise coup droit ou revers.
- Exercer toujours le coup droit et le revers. Faire attention au mouvement clé «frapper avec élan».
- Faire jouer des trajectoires bombées.
- Montrer aussi aux joueurs les coups à deux mains.
- Faire souvent jouer les points d'impact 3, 2 ou 1 pour montrer ce qui est le plus facile.



Astuces techniques pour le jeu au filet (volée et smash)

- Position d'attente, utiliser l'autre main pour soutenir la raquette et introduire le split-step (pas d'allègement).
- Expliquer aux joueurs les avantages de la prise «shakehand».
- Faire attention au mouvement clé «bloquer» et «lancer».
- Faire aussi jouer des trajectoires bombées au filet en ne laissant pas les joueurs volleyer trop près du filet.
- Faire légèrement bloquer les balles vers le haut.
- Toujours désigner une cible où la balle doit être jouée.
-



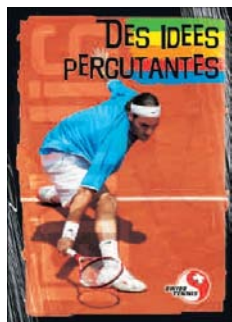
Tactique

Introduire le principe de jeu «rouge – jaune – vert» en tant qu'aide à évaluer les situations:



- Rouge signifie: défends-toi et joue lentement (trajectoires plus bombées) et essaie de gagner du temps!
- Jaune signifie: construis le jeu et joue une balle plus longue, plus rapide et plus précise!
- Vert signifie: finis le point et place une balle hors de portée du joueur ou joue de telle manière à ce que l'adversaire fasse une faute!

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.

Les cinq situations de jeu de base sont primordiales «servir», «retourner», «le jeu au fond du court», «attaquer» et «passer». Il existe une multitude d'exercices pour chaque situation.

Il est facile et simple de trouver des formes de jeu et d'exercices pour les débutants ainsi que pour les cracks grâce à la division des trois groupes de niveau. Des tuyaux méthodiques, des idées pour la force mentale et le jeu de double ainsi que des exercices de vitesse, de force et d'étirement complètent ce recueil d'idées.

Ce recueil d'idées se base sur les objectifs de formation de Swiss Tennis et de Jeunesse+Sport.

Commande possible sous: www.kidstennis.ch