

MINI TENNIS

Pour rentrer dans l'activité

Familiarisation avec la raquette : poser la balle sur la raquette, se déplacer en marchant, en trotinant. Jeu : 1, 2, 3 soleil.

Jonglage : faire rebondir la balle au sol avec la raquette, lancer la balle en l'air avec la raquette en faisant varier la hauteur. Combiner les deux mouvements quatre fois au sol, quatre fois en l'air, laisser retomber au sol et reprendre en ajoutant un déplacement.

Jeu : chaque participant a deux balles ; jonglage avec la première balle et une raquette, quand la balle tombe, on pose la raquette et cette balle, on joue alors à la main avec la deuxième balle (dribble). Quand on rate, on est éliminé et on s'assoit.

Jeu de relais : jonglage en l'air, par terre, combinaison possible, balle pour l'équipe ou chacun sa balle...

Echanges : avec rebond, sans rebond, en faisant varier la distance.

Travail avec rebond , avec repère au sol qui sert d'obstacle, compter les échanges.

Touche rebond : une balle pour le groupe. Une balle est mise en jeu, au rebond elle doit être remise en jeu par un autre joueur etc... Contrainte : tout le monde doit la toucher. Variante : score à atteindre ou temps limité ; apparition d'une stratégie : formation en cercle pour lancer la balle au centre.

Situation de référence

Echanges par quatre : envoyer la balle au-dessus d'un élastique dans un terrain délimité. On compte les points : pas de point si la balle passe sous le filet, si l'adversaire fait sortir la balle, si la règle du un rebond n'est pas respectée. On change de serveur à chaque point marqué.

Difficultés pour les enfants : toucher la balle, respecter les limites du terrain, faire suivre une trajectoire, doser, anticiper.

Unités d'apprentissage :

Trois ateliers

1 Frapper une cible avec une balle.

2 Relais : frapper le mur puis laisser sa place au suivant. Variantes : hauteur de frappe, atteindre une zone du mur, varier la distance de frappe.

3 Envoyer dans une cible, un cerceau, au-dessus d'une barre oblique.

Faire tourner les ateliers.

Jeu : les balles brûlantes (deux équipes avec 15 balles de chaque côté)

Exercice à trois : un rôle différent pour chaque participant : un lanceur qui lance les balles à la main, un ramasseur qui se place derrière le lanceur, un joueur qui renvoie la balle avec la raquette.

Déroulement : le lanceur envoie la balle vers une cible à gauche ou à droite du joueur, le joueur la renvoie. Changement des rôles. On peut compter le nombre de réussites de chacun des joueurs.

Variante : le lanceur utilise la raquette.

Autre exercice : un lanceur, deux joueurs. Un lanceur envoie la balle avec la raquette en appelant un joueur (prénom ou numéro). Trois participants maximum.

Formation de deux équipes dont les participants se placent les uns derrière les autres de chaque côté du filet. Le premier joueur d'une équipe envoie la balle au joueur d'en face et va se placer derrière son équipe, celui qui a reçu la balle la renvoie au joueur de l'équipe adverse et ainsi de suite.