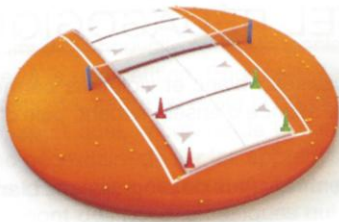


Matinée Parents-Enfants du 15 octobre 2017

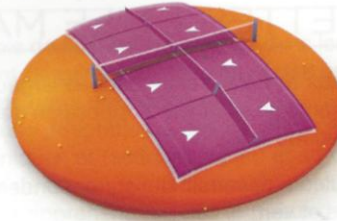
La journée parents/enfants est destinée à sensibiliser les parents sur l'adaptation du matériel aux enfants (raquettes, terrains, balles, filets), à leur montrer des exercices simples à réaliser avec eux, et à partager un moment sympathique en famille.

Association balles / raquettes / terrains / filets



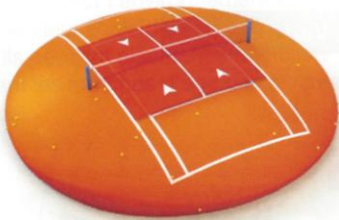
Terrain blanc : 5 ans et plus

8 m
Dans le sens de la largeur
Sans filet, mais avec une ligne le matérialisant au sol
Ballon paille 26 cm
Raquette 43 à 48 cm (17 à 19")



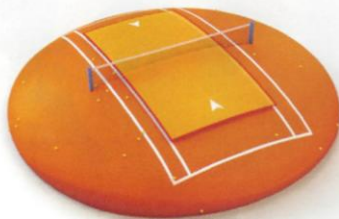
Terrain violet : 5 ans et plus

11 m
Dans le sens de la largeur
Avec un filet à 0,50 m maximum
Balle petit tennis 15 cm non gonflée à bloc
Raquette 43 à 53 cm (17 à 21")



Terrain rouge : 6 ans et plus

12,80 m
Dans le sens de la longueur
Avec un filet à 0,80 m maximum
Balle rouge
Raquette 48 à 58 cm (19 à 23")



Terrain orange : pas avant 7 ans

18 m x 8,23 m
Avec un filet à 0,80 m
Balle orange
Raquette 56 à 63 cm (22 à 25")



Terrain vert : pas avant 9 ans

24 m
Filet traditionnel
Balle verte
Raquette 63 à 68 cm (25 à 27")



Principes d'apprentissage du tennis :

Rappelons que l'enfant ne vient pas pour APPRENDRE mais pour JOUER.

Pour jouer rapidement il est nécessaire de développer 3 aspects importants de la coordination : L'œil, le pied, la main, dans cet ordre là.

La main (le geste) n'arrive qu'en dernier : un enfant qui a le bon geste mais qui ne sait pas juger où va tomber la balle ou se positionner s'en sortira toujours moins bien que celui qui lit correctement les trajectoires, se déplace bien mais en revanche moins habile avec la main.

Pour développer ses aspects, les jeux de ballons ont une importance primordiale pour la lecture de trajectoires (œil), la motricité (pied) et la coordination (main).

Echauffement : Importance des jeux sur l'œil à l'échauffement.

- Echange en partenariat avec 2 balles au sol ou avec rebond
- Echange en partenariat au sol ou avec rebond avec obligation de retoucher un plot après chaque frappe. Placer deux plots sur chaque côté du joueur. (possible avec 2 balles).
- Echange en partenariat avec 2 balles au sol ou avec rebond avec obligation de déplacer des plots entre chaque frappe pour les placer sur une ligne blanche du court.
- Echange en partenariat avec un ballon : l'enfant doit se positionner derrière le ballon avant de le renvoyer sur le parent. Le parent doit se déplacer après chaque frappe.

Certains de ces exercices peuvent être faits au dessus du filet pour se rapprocher encore plus de l'activité tennis, mais ce n'est pas une obligation.

Jouer sans filet augmente le volume de frappes et évite le fait de mettre l'enfant en échec.

Les différents jeux

Mini tennis et initiation

- Jeu du petit chien :
L'enfant promène son ballon avec la raquette, le ballon (chien) doit toujours se situer devant l'enfant. Notion de plan de frappe avancé.
- Jongle avec différents pièges : un rebond entre chaque frappe, changement de face, passage de la raquette dans le dos entre les jongles, etc...
- Echanges au sol ou 1 rebond, avec zone interdite au milieu :
L'enfant et le parent se passe le ballon au sol avec la raquette, ils n'ont pas le droit de rentrer dans la zone centrale et le ballon ne doit pas en sortir. Notion de plan de frappe avancé.
- Echanges au sol dans le couloir :
Le ballon doit rester dans le couloir, l'enfant et le parent ne doivent pas mettre un pied dans le couloir pour frapper la balle. Notion de mise à distance de la balle.
- Echanges avec mise en place d'un plot ou d'une bouteille
Pour focaliser l'attention de l'enfant et améliorer sa précision. L'enfant doit toujours frapper la balle avec un pied devant l'autre. Notion d'appuis en ligne qui améliore la précision à la frappe.
- Jeu sur le changement de prise :
Envoyer le ballon à gauche puis à droite de l'enfant. L'enfant doit modifier sa prise entre le coup droit et le revers pour renvoyer la balle en utilisant les différentes faces du tamis. Notion de changement de prise.
- Jeu sur les zones :
L'enfant doit jouer sur la gauche et sur la droite du parent pour le déplacer à chaque frappe de balle. Développement du sens du jeu et notions d'espaces libres à utiliser.
- Faire des compositions d'échanges avec des coups obligatoires tels que : Service/Retour de coup droit/Revers/Volée...
Laissez votre imagination faire la suite de manière progressive.

Les interventions techniques des parents doivent se limiter à la tenue correcte de la raquette (en bout de manche sans séparer l'index des autres doigts et 2^{ème} main au cœur de la raquette).

Les parents jouent un rôle essentiel dans la progression de leurs enfants : leur volume d'entraînement augmente, ils progressent et développent leur sens tactique plus vite (jouer où l'autre n'est pas, jouer plus court, plus long, plus fort, à droite, à gauche, ...)

L'apprentissage se fait grâce à un grand nombre de répétition mais aussi par la gestion et l'expérience des situations d'opposition.



Jouer avec du matériel inadapté peut entraîner des blessures chez les jeunes (tendinite, traumatisme musculaire, ...) et freine leur progression. Rapprochez vous de l'enseignant de votre enfant pour savoir quel format utiliser.