

# Notre leçon mensuelle

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin**

Band (Jahr): **28 (1971)**

Heft 6

PDF erstellt am: **11.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



# Notre leçon mensuelle

## Tennis

Notion: Entraînement de la sûreté

Lieu: place de tennis

Joueurs: 4 (6) par place

Texte: M. Pfister

Durée: 1 h. 30

Matériel: 2 balles par joueur ou joueuse

### Légende:

△ Souplesse art.-musc.

♡ Stimulation du système cardio-vasculaire

▶↑ Résistance locale

↑ dos

⊕ Adresse / Agilité

♥ Endurance

↑⚡ Puissance musculaire

↑ Force

↑ ventre

▶▶ Vitesse

▶♥ Résistance générale

CV Colonne vertébrale

↑ bras

↑ jambes

### Introduction

20 minutes

#### Mise en train

- Mettre toutes les raquettes dans un carré de service. Courir à travers sans toucher ni les raquettes ni les partenaires.
- idem, avec course en arrière
- Sautiller, chacun par-dessus une raquette en avant, en arrière, en carré.
- Sautiller dans tout le carré de service (limité) sans toucher les raquettes.



#### Exercices de gymnastique avec raquettes

(maintenues aux deux extrémités)

- Jambes écartées, bras en haut; plier le haut du corps en avant, genoux tendus, jusqu'à ce que la raquette touche le sol.
- idem, en regardant la raquette; plier le corps en arrière jusqu'à voir le sol (lentement).
- Jambes écartées, bras à l'horizontale; tourner le haut du corps de côté en suivant du regard (les pieds restent fixés au sol).
- Bras à l'horizontale; plier les genoux en gardant le haut du corps droit.
- Bras en haut: «danse du ventre».

CV av.

CV arr.

CV rot.

Jambes



#### Accoutumance à la balle

- Frapper la balle au sol avec la raquette; en marchant, courant, sautillant, les yeux fermés.
- idem, du mauvais bras.



### Entraînement au jeu

- Jouer les balles depuis la ligne de fond et à mi-hauteur.
- Jouer les balles plates, mais laisser rebondir deux fois.
- Echange normal de balles. Concours: Qui arrivera le premier à 30 fois sans faute?

### Phase de performance

60 minutes

#### Entraînement technique: exercices de sûreté

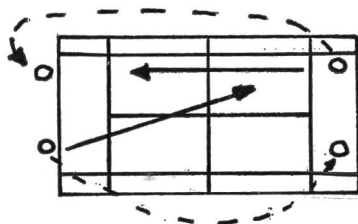
- Echange de balles depuis la ligne de fond; les balles doivent être jouées au minimum 50 cm au-dessus du filet (tendre une ficelle si nécessaire).
- idem, balles «cross», coup droit et revers.
- Un joueur exerce le coup droit et l'autre le revers.
- Un joueur exerce le «cross» et l'autre le «long-line».
- Un joueur est au filet et donne des balles précises à l'adversaire sur la ligne de fond. Celui-ci renvoie correctement les balles au joueur du filet, si possible à hauteur de poitrine. But: long échange de balles avec augmentation du rythme pour le joueur de ligne de fond.
- Attaquer seulement après un échange de 5 balles.
- Exercer le service avec une seule balle par paire. But: chaque service doit être bon.

— Exercice «plus ou moins». Introduire la balle en jeu par un service (une seule balle).

— Equipes de 2 ou 3 joueurs: le no 1 commence par un service (seulement une balle) et garde la balle en jeu le plus longtemps possible. Lorsqu'il a fait une faute, il est remplacé par le no 2 qui sert comme «1».

#### Entraînement de la condition physique sous forme de jeux

— Entraînement du service, 4 joueurs par place.



#### Déroulement:

1. Service (sûreté)
2. Changement de place
3. Retour «longline»

4. Changement de place

5. Ramasser les balles

6. Service etc.

Les joueurs doivent changer le plus vite possible de place, même lors d'un mauvais service.

— A est au filet, quelques balles en main. B se tient derrière la ligne de fond et «bombarde» A, mais il doit aussi reprendre toutes les balles que A lui renvoie.



— Jeu de double avec les règles du tennis de table (limites du simple). Les joueurs doivent frapper chacun leur tour la balle.



— Equipes de 2 à 4 joueurs, limites du double. 1 est seul dans son camp et fatigue l'adversaire par des balles variées. Lorsqu'il a commis une faute, il est remplacé par 2.



#### Retour au calme

10 minutes

- Double libre
- Nettoyer les places
- Soins corporels



# DULX Massage

## Contre les courbatures

Flacons Fr. 4.20 7.20 et 12.90  
En pharmacies et drogueries  
BIOKOSMA SA 9642 Ebnat-Kappel