

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): **30 (1973)**

Heft 9

PDF erstellt am: **14.07.2024**

Nutzungsbedingungen

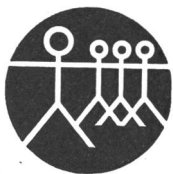
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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

Préparation: Ernest Meierhofer
Thème: Circuit-tennis
Traduction: Jean-Claude Leuba
Degré: cours de débutants dans la phase finale (degré 1 J+S)
Le coup droit, le revers, le service et la volée sont introduits

Tennis

Durée: 1 heure 30 minutes
Nombre de joueurs: 20
Installations: 2 courts de tennis
Matériel: 8 cerceaux, 2 piquets, 2 chaises, 1 corde à sauter, environ 60 balles (3 par joueur)

Généralités

- Le succès d'un circuit-tennis dépend avant tout d'une préparation minutieuse et précise.
- Tous les exercices devraient être ou connus ou faciles à réaliser.
- Il faut décrire brièvement chaque exercice complété éventuellement de dessin sur des cartons que l'on déposera ou suspendra à chaque poste (filet, treillis). Les conserver ensuite pour un prochain emploi!
- Le chemin d'un poste à l'autre doit être simple. Indiquer à chaque élève le camarade qui le précède et vers qui il doit se diriger ensuite.
- Pour un cours J+S, l'entraînement de la condition physique est insuffisant dans cette leçon. Pour compenser cette lacune, il faudra organiser une autre fois un entraînement en forêt.

Introduction 10 minutes





Pour ne pas déranger le circuit préparé, l'introduction aura lieu derrière, sur la partie libre des courts. Echauffement et exercices de stimulation avec balle et raquette:

- Prise «coup droit», jouer la balle verticalement, la laisser tomber sur le sol, jouer la balle verticalement, etc.
- idem avec prise «revers», jouer la balle en revers
- idem alterner coup droit et revers (changement de prise!)
- les mêmes exercices à deux, frapper la balle à tour de rôle
- idem se renvoyer la balle à courte distance
- idem en marchant et en léger pas de course
- cinq joueurs forment un cercle: celui qui frappe la balle dans le cercle crie le nom ou le numéro de celui qui doit la récupérer.

Phase de performance 60 minutes

Circuit-tennis

- Explication, remise en place du matériel = 10 min.
- Temps du travail à chaque poste, y compris le déplacement $2\frac{1}{2}$ min. = 50 min.

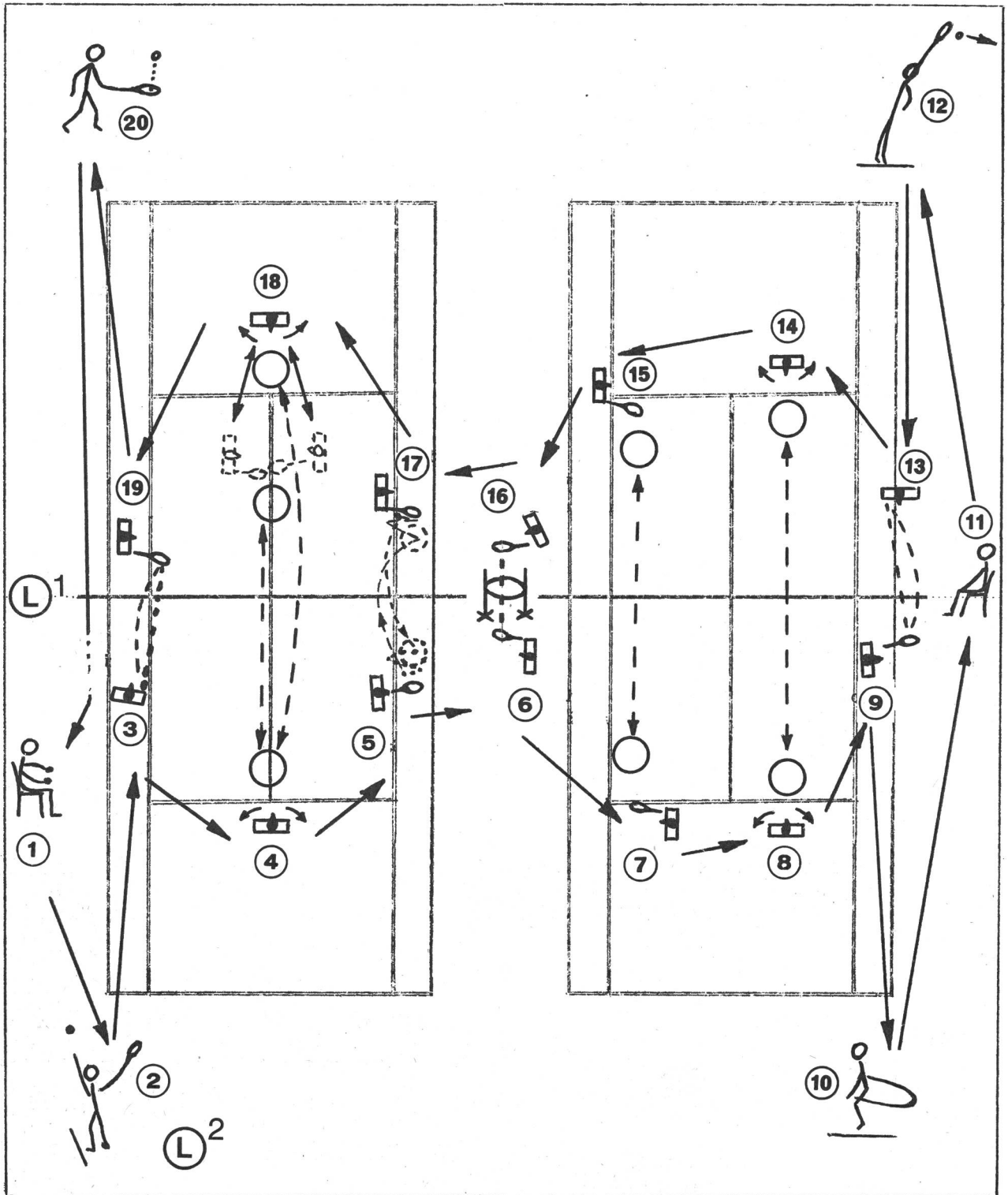
-  = Moniteur
-  = Joueur
-  = Cerceau pour le contrôle exact de la longueur et de la précision des balles à jouer
-  = Cercle dessiné sur le sol

Dessin voir page 000

Fin de la leçon 20 minutes

Tennis par équipe sur le terrain de double:

- 5 joueurs de chaque côté du filet
- Mise en jeu en coup droit dans la surface du simple adverse où chacun des cinq joueurs doit toucher au moins une fois la balle avant que l'équipe ait le droit de la retourner par-dessus le filet.
- Calcul des points comme au ping-pong.
- Après cinq points, on change de place par rotation.



- ① = Comprimer les balles
- ② = Lancer la balle verticalement (préparation au service)
- ③ = Joueur qui lance la balle
- ④ = Revers et coup droit, alternativement courts et longs
- ⑤ = En coup droit: amortir la balle, la laisser tomber sur le sol, et la renvoyer
- ⑥ = Revers volée à travers le cerceau
- ⑦ = Revers
- ⑧ = Coup droit et revers, après chaque coup, passer la raquette autour du corps
- ⑨ = Coup droit volée
- ⑩ = Sauts à la corde
- ⑪ = Pause
- ⑫ = Service contre le treillis
- ⑬ = Joueur qui lance la balle

- ⑭ = Coup droit et revers, après chaque coup, exécuter un tour sur soi-même
- ⑮ = Revers
- ⑯ = Coup droit volée à travers le cerceau
- ⑰ = En revers: amortir la balle, la laisser tomber sur le sol, et la renvoyer
- ⑱ = Travail des jambes et exercice de précision coup droit et revers
- ⑲ = Revers volée
- ⑳ = Différents exercices d'accoutumance liés à une suite

- L1 = Moniteur responsable du circuit
- L2 = Moniteur se déplaçant pour la correction des fautes