

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): **34 (1977)**

Heft 5

PDF erstellt am: **11.09.2024**

Nutzungsbedingungen

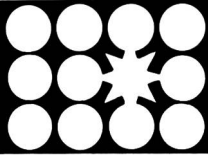
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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

Texte et dessins: Michel Jeandupeux

Degré: Minimum classement « C »

Thème:

Entraînement de la volée

Condition physique intégrée

Nombre: 12 joueurs

Durée: 90 minutes

Matériel: 24 balles

Lieu: 2 courts de tennis

A. Echauffement (20 minutes)

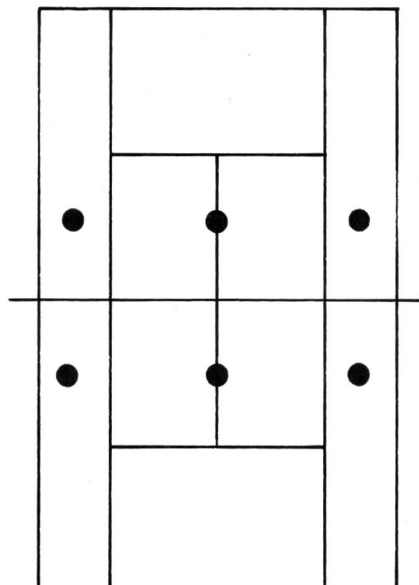
- léger pas de course, rotation d'un bras en avant puis en arrière, même exercice avec l'autre bras
- sautiller d'un côté puis de l'autre
- sautiller de face, rotation des deux bras, en avant puis en arrière
- avancer en sautillant pieds joints
- en avançant, sauter sur une jambe par-dessus une ligne
- en marchant, tous les trois pas lever le genou à la poitrine
- sur place, rotations asymétriques des bras
- sur place, station jambes écartées, toucher 3 fois le sol avec mouvement de ressort et revenir à la station initiale
- sur place, station jambes écartées, s'asseoir sur un talon puis sur l'autre
- sur place, par deux, station jambes écartées, se passer une balle une fois entre les jambes, une fois par-dessus la tête (jambes tendues)
- même situation qu'avant, se passer une balle de côté avec rotation de la colonne vertébrale de côté

B. Phase de performance (60 minutes)

Les exercices sont décrits pour six joueurs, les six autres font la même chose sur le court à côté.

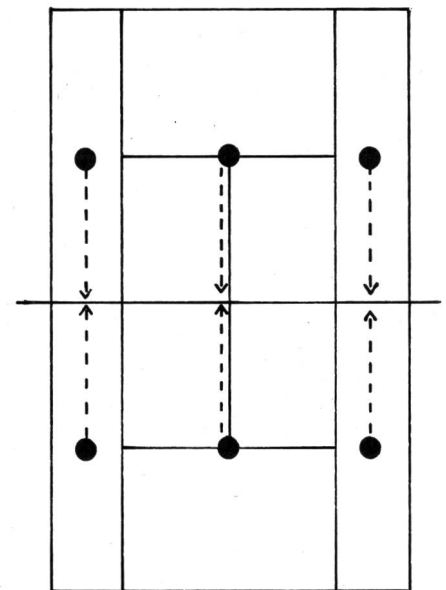
1. Accoutumance

Les deux joueurs exécutent des volées, attention au jeu de jambes.



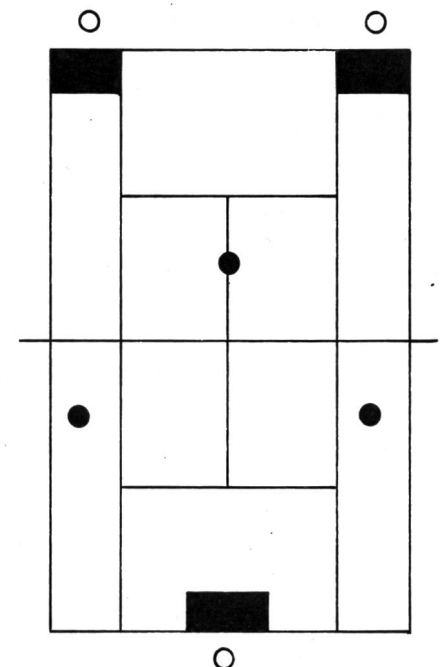
2. Accoutumance

«L'accordéon», les joueurs font un pas en avant après chaque volée.



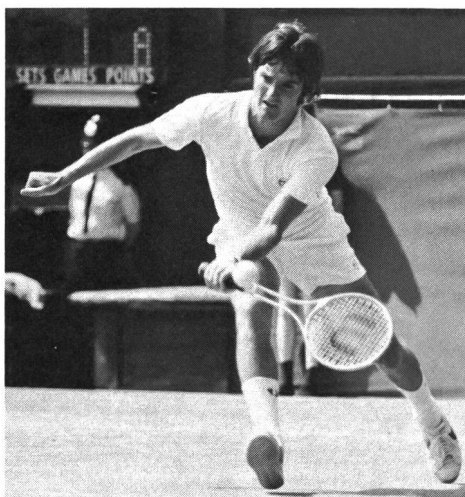
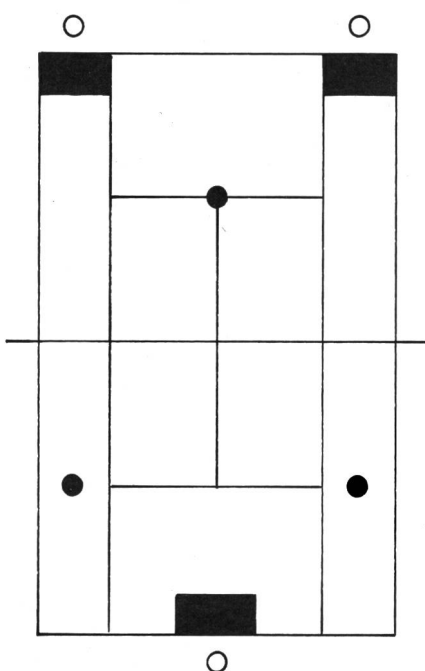
3. Longueur

La volée retombe au minimum un mètre devant la ligne de fond.



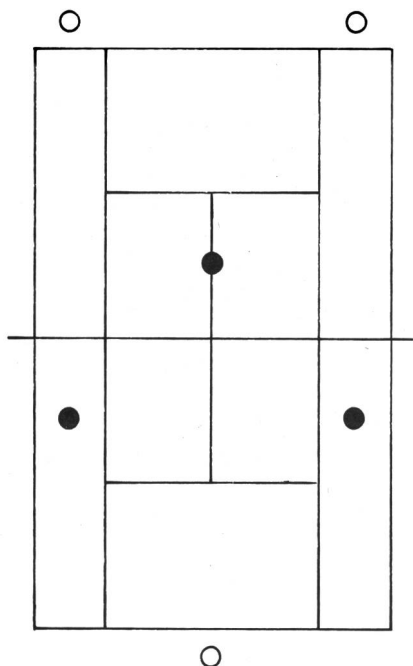
4. Longueur

Même exercice que 3, le joueur se tient sur la ligne de service.



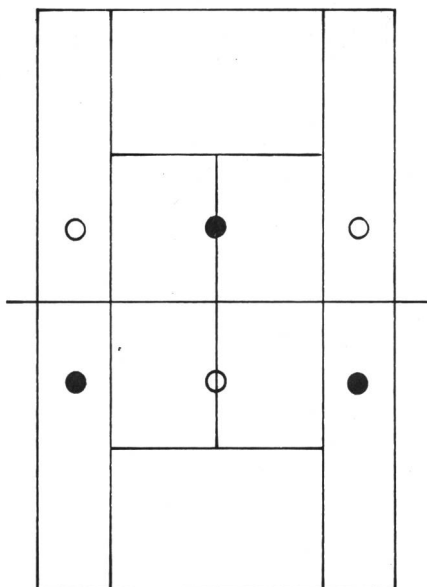
6. Maîtrise

Le joueur fait trois volées longues, la quatrième fois une volée-amortie.



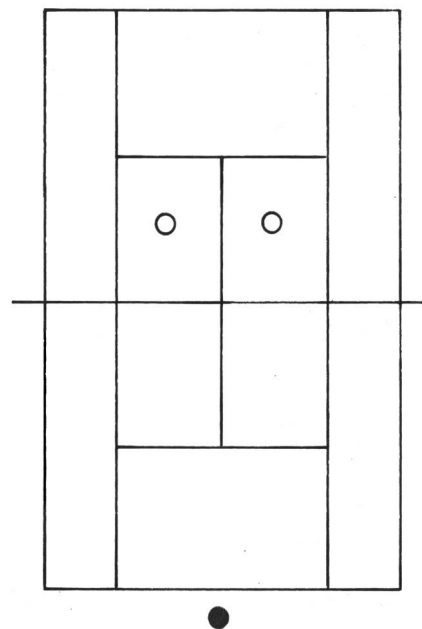
5. Mobilité

Après chaque volée, le joueur qui s'entraîne dépose ou prend une balle.

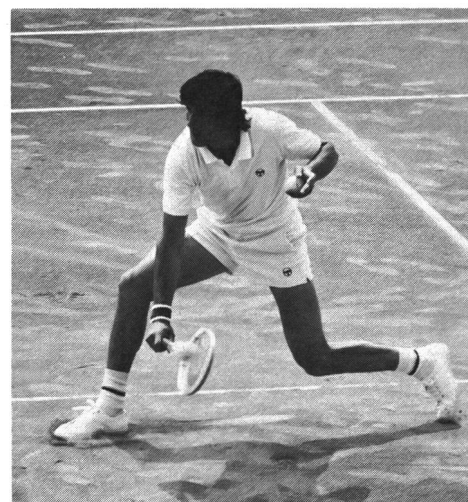


Condition physique intégrée

Chaque joueur passe deux minutes seul contre deux. La balle ne touche qu'une seule fois le sol. Il y a trois ramasseurs de balles. La légende est la même que pour les exercices précédents.



« Le grill »



Les exercices 3, 4, 5, 6 se font avec changement de rôle.

- joueur à l'entraînement
-> déplacement du joueur
- joueur envoyant les balles
- point de chute de la volée

C. Retour au calme (10 minutes)

- ramasser les balles
- balayer les courts
- soins corporels