

# 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): **37 (1980)**

Heft 2

PDF erstellt am: **06.08.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

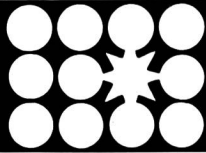
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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: Michael Tiegermann

Catégorie: C/B

Thème: améliorer la mobilité des jambes  
(entraînement de la condition physique intégré)

Classe: 12 élèves

Durée: 90 minutes

Matériel: une cinquantaine de balles de tennis

Courts: 3

### Mise en train (15 minutes)

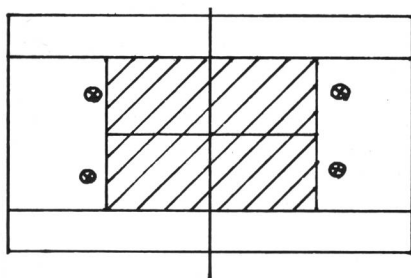
- Course décontractée
- Courir en exécutant des cercles de bras en avant, plusieurs fois du bras gauche et puis du bras droit
- Courir en exécutant des cercles en avant des deux bras ensemble
- Course latérale en croisant les jambes devant et derrière
- Marcher en position accroupie
- Sautiller et secouer les jambes
- Rotation des épaules, les jambes légèrement fléchies
- Jambes écartées, bras droit levé, main gauche sur la hanche: flexion du tronc à gauche avec mouvement de ressort (et vice versa)
- Jambes écartées, les deux mains sur les hanches: cercles des hanches
- Jambes écartées, bras de côté: flexion du tronc en arrière avec légère flexion des genoux, les mains effleurent les chevilles
- Porter le genou à la poitrine et lancer la jambe en avant en haut
- Sautiller en avant en croisant les jambes
- Exercice avec partenaire: se tenir par les mains et essayer de marcher sur les pieds du partenaire.



**Phase de performance (65 minutes)**

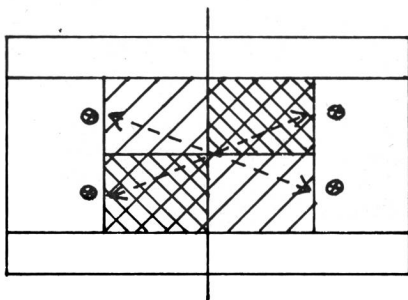
4 joueurs par court

*Exercice no 1*



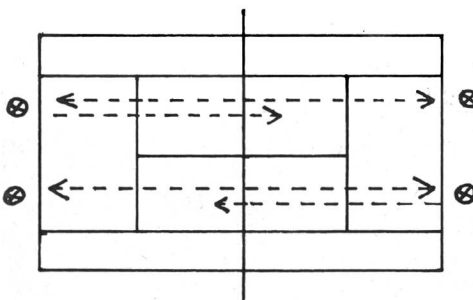
Double joué sur les 4 secteurs de service en appliquant les règles du tennis de table (le même joueur ne peut toucher la balle deux fois de suite/pas de volées/compter les points comme au tennis de table).

*Exercice no 2*



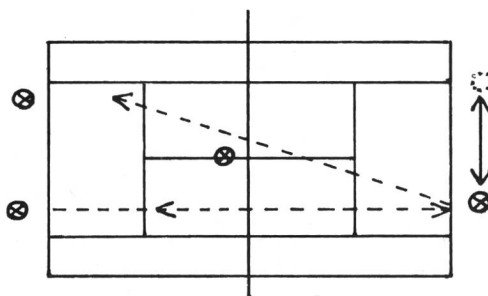
Deux joueurs se jouent les balles en diagonale, uniquement en coup droit ou uniquement en revers. Chercher à feinter l'adversaire (changer les couples).

*Exercice no 3*



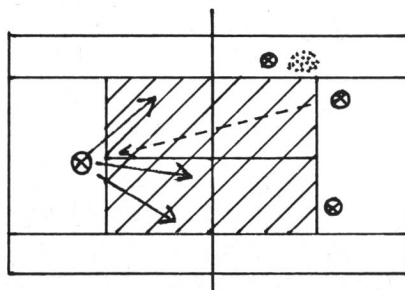
A deux, jouer des balles longues normales. Après 6 échanges corrects, l'un ou l'autre joueur tente un amorti que l'adversaire doit chercher à renvoyer.

*Exercice no 4*



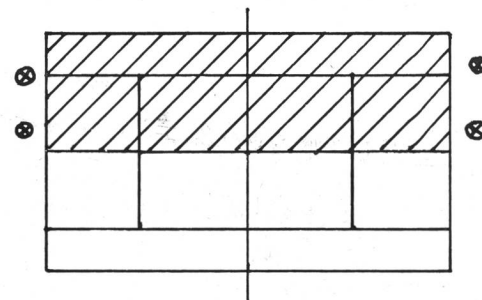
3 contre 1. Les deux joueurs au fond du court jouent sur l'adversaire qui est tout seul. Celui-ci tente de renvoyer les balles en les plaçant de sorte que l'adversaire, placé au filet au centre, ne puisse les renvoyer (chacun joue une fois tout seul pendant 4 minutes).

*Exercice 5*



«Grill» sur un terrain limité: deux joueurs cherchent à faire courir le plus possible l'adversaire qui est seul dans l'autre camp pendant 3 minutes. Le quatrième joueur, placé au bord du terrain avec un panier rempli de balles, met toujours davantage de balles en jeu. Veiller à ne pas faire des pas trop grands!

*Exercice no 6*



Double joué sur la moitié du court (dans le sens de la longueur) en appliquant les règles du tennis de table comme dans le premier exercice (servir dans le secteur correspondant).

**Retour au calme (10 minutes)**

- Ranger le matériel, nettoyer les courts
- Communications
- Douches

