

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 6

PDF erstellt am: **11.09.2024**

Nutzungsbedingungen

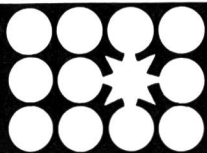
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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: Danny Bazzell

Genre de leçon: entraînement d'une équipe interclubs (Ligue 4 à 2)

Nombre de participants: de 6 à 8

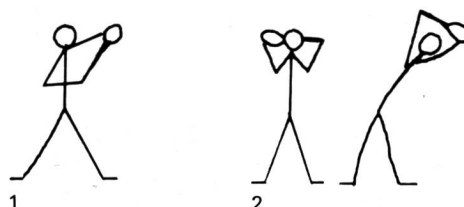
Durée: environ 3 heures

Emplacement: 2 courts

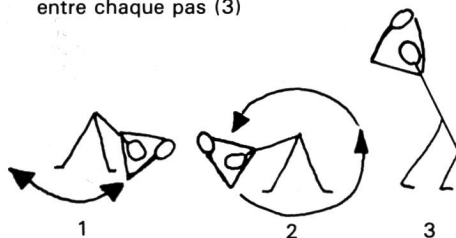
Matériel: quelques douzaines de balle

Mise en train

- courir librement sur le court
- pas chassés de côté (en regardant le filet)
- même exercice, mais en changeant brusquement de direction (à gauche/à droite) à un signe du moniteur d'entraînement
- même exercice, mais en changeant de direction en avant, en arrière
- exercices de gymnastique à l'aide de la raquette
- décrire des cercles avec la tête
- tenir la raquette à ses extrémités et décrire des cercles horizontaux, bras tendus (1)
- tenir la raquette à hauteur des épaules (2):
 - lever les bras
 - bras tendus en haut: fléchir latéralement le haut du corps, avec mouvement de ressort intermédiaire
 - redescendre les bras à la position de départ



- fléchir le corps en avant et balancer le buste de côté (1)
- décrire de grands cercles avec le haut du corps (2)
- avancer, avec un mouvement de ressort entre chaque pas (3)



- tendre les deux jambes au-dessus de la raquette tenue à bout de bras (1)
- assis, jambes écartées: alterner rotations du haut du corps à droite, à gauche, et flexions en avant (2)



- passer la jambe par-dessus la raquette tenue à bout de bras (en avant, en arrière) (1)
- avancer à pas fendus, avec rotation intermédiaire du haut du corps en direction de la jambe avant (2)



Relâcher la musculature au maximum entre chaque exercice.

- entrer dans les mouvements de jeu

Phase de performance

Il est rare qu'une équipe interclubs ait plus de deux courts à sa disposition pour ses entraînements hebdomadaires. Les exercices suivants sont donc à exécuter sur un demi-court de double. Selon le niveau des joueurs et le degré de difficulté, on peut également se contenter du demi-court de simple.

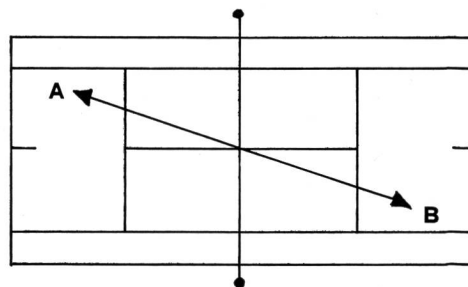
Si un exercice est à faire dans un autre secteur, la chose sera indiquée.

Travail des jambes

- «A» joue alternativement des balles courtes et des balles longues; «B» essaie de ne les laisser rebondir qu'une fois au sol et les renvoie en douceur en direction de «A»
- Changer les rôles
- Jeu en double sur toute la surface du court, en observant les règles du tennis de table. Le même joueur n'a pas le droit de jouer la balle deux fois de suite. Pas de reprise de volée!

Assurer

- «A» joue la balle en direction de «B» et ceci uniquement de revers. Les deux joueurs tentent de la maintenir en jeu plus longtemps que leurs camarades qui, sur le même court, jouent uniquement en coups droits (le jeu se déroule à l'intérieur du secteur désigné)



b) Changer les rôles (revers ← → coups droits)

c) Jouer avec deux balles, selon le niveau des joueurs sur la surface de simple ou de double

Service

a) «A» sert deux fois de suite, puis «B» fait de même jusqu'à concurrence de 50 services chacun, autant que possible sans doubles fautes

b) Chacun sert dix fois dans le secteur désigné à cet effet: un point par service réussi

Changements de rythme

a) «A» joue alternativement une balle slicée et une balle drivée. «B» les reprend et les renvoie en douceur directement sur «A». D'autres variations sont possibles (balle haute et basse, molle et dure etc.)

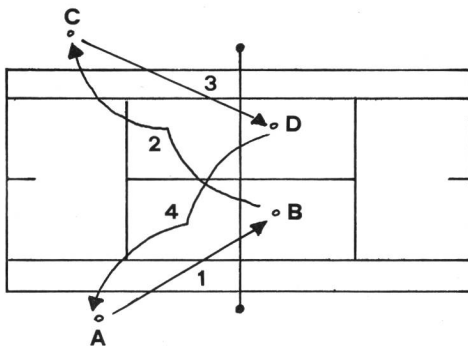
b) Changer les rôles

c) «A» joue quelques balles dures, puis quelques balles molles en direction de «B». Ce dernier doit essayer d'exercer sa reprise dans le sens inverse (molle → dure/dure → molle)

d) Changer les rôles

Jeu au filet

a) Deux joueurs de double se tiennent au filet, deux autres de l'autre côté, à la hauteur de la ligne de service, de 1 à 2 m à l'extérieur du court: «A» sert à «B» qui renvoie de volée en direction de «C»; «C» sert à «D» qui renvoie de volée en direction de «A» etc.



b) Changer les rôles

c) «A» se tient sur la ligne de fond et «B» est au filet. Ce dernier joue alternativement volée et smash

d) Changer les rôles

Jeu offensif

a) «A» et «B» sont opposés l'un à l'autre sur la demi-surface du court de double: après avoir joué trois balles faciles, chacun d'eux tente de marquer le point (la balle est mise en jeu de la main ou de la raquette)

b) «A» attaque et «B» renvoie en lobe

c) Changer les rôles

Au cours de ces jeux, on fera le décompte des points comme au tennis de table (21 points)

Service

A nouveau une cinquantaine de services très appuyés.

Match d'entraînement

a) «A» et «B» sont opposés et jouent des balles longues. On ne compte que les fautes

(jusqu'à 21), à savoir les balles qui terminent dans le filet, qui tombent dans la surface de service ou qui sortent du court

b) «A» pratique un jeu offensif et «B» défensif

c) Changer les rôles

d) Un tie-break par joueur avec *un seul* service

Retour au calme

Remettre les courts en ordre, ramasser les balles, analyser les données de la prochaine rencontre interclubs (sélection, adversaire etc.), aller à la douche.

