



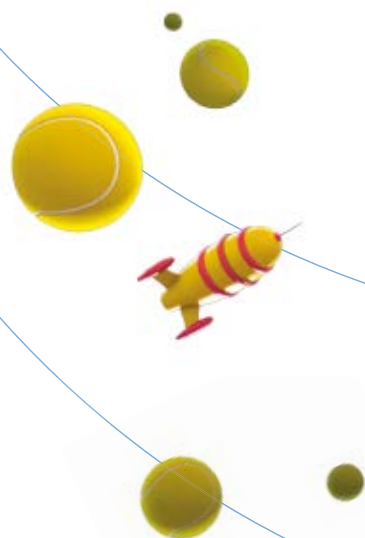
LE CAHIER DE L'ENSEIGNANT

L'ORGANISATION ET LES PRINCIPES
D'ENSEIGNEMENT POUR LES JEUNES
L'ÉCOLE DE TENNIS ET L'ÉVALUATION

LA CHRONOLOGIE ET
LES SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

SOMMAIRE

Préface	03	3. LES JOURNÉES JEU & MATCHS	18
1. L'ORGANISATION ET LES PRINCIPES DE L'ENSEIGNEMENT POUR LES JEUNES	04	3.1. Les objectifs	20
1.1. L'organisation de l'enseignement pour les jeunes dans le club	06	3.2. L'organisation	20
1.2. La démarche pédagogique	07	3.3. Les situations référence	20
1.3. La séance	10	3.4. La grille des compétences à acquérir	22
1.4. L'exercice ou situation pédagogique	11	3.5. Les changements de niveau	22
2. LES PRINCIPES DE LA NOUVELLE ÉCOLE DE TENNIS	12	3.6. Le suivi des progrès : le passeport et les poignets éponge	23
2.1. Les objectifs	14	3.7. L'accès à la compétition	23
2.2. Galaxie Tennis	14	4. LA CHRONOLOGIE DE L'APPRENTISSAGE	24
2.3. Les terrains, les balles, les raquettes et le matériel pédagogique	15	5. LES SITUATIONS D'APPRENTISSAGE ET LES POINTS CLÉS	36
2.4. Le planning annuel	17	5.1. Service	38
2.5. L'évaluation	17	5.2. Retour	64
		5.3. Fond de court	76
		5.4. Jeu au filet	112
		6. ANNEXES	132
		<i>Annexe 1 : la connaissance de l'enfant de 5 à 10 ans</i>	133
		<i>Annexe 2 : grille des compétences à acquérir à chaque niveau</i>	134
		<i>Annexe 3 : fiches d'évaluation par niveau</i>	136
		<i>Annexe 4 : affiche club Galaxie Tennis</i>	141





PRÉFACE

Nous avons le plaisir de vous présenter le nouveau *Cahier de l'enseignant* revu et modernisé, qui intègre les éléments de la réforme des moins de 12 ans.

En effet, la FFT fait évoluer en profondeur la formation des jeunes licenciés avec pour principaux objectifs leur fidélisation et l'accès au plus grand nombre à la compétition officielle. Cette évolution a pris le nom usuel de « réforme des moins de 12 ans ». Elle est présentée au public dans l'environnement Galaxie Tennis, proposé aux enfants pour les faire rêver et pour qu'ils s'approprient leur école de tennis.

Ce cahier aborde l'organisation de l'enseignement pour les jeunes, la chronologie, les situations d'apprentissage et les nouvelles procédures d'évaluation des compétences en situation de jeu lors des journées « Jeu & Matches ». L'ensemble constitue la nouvelle école de tennis.

Bien entendu, cette nouvelle école de tennis ne pourra atteindre ses objectifs qu'avec le concours enthousiaste de tous les enseignants. Votre rôle est fondamental : un champion, à l'image de tous les autres joueurs passionnés, se souvient toute sa vie de son premier enseignant, celui qui lui a donné l'envie de jouer et qui l'a fait progresser.

Nous sommes convaincus que ce document vous sera d'une aide précieuse et nous vous souhaitons de grandes satisfactions avec vos élèves dans la mise en place de cette nouvelle école de tennis.

Jean-Pierre DARTEVELLE

Vice-président délégué
DTN et Compétitions nationales
et internationales

1. L'ORGANISATION ET LES PRINCIPES DE L'ENSEIGNEMENT POUR LES JEUNES



1.1. L'ORGANISATION DE L'ENSEIGNEMENT POUR LES JEUNES DANS LE CLUB

LES NORMES D'ENCADREMENT

Il est préconisé une répartition de 6 élèves maximum pour un enseignant. Pour les niveaux blanc et violet, 2 groupes de 6 élèves peuvent pratiquer sur un même court avec 2 enseignants. Pour le niveau vert, il est préconisé de ne pas dépasser 4 joueurs par court.

LA CONSTITUTION DES GROUPES

Il est fondamental d'évaluer le niveau et les capacités des élèves le plus tôt possible afin de constituer des groupes les plus homogènes possibles, l'âge n'étant pas le critère le plus important. Si nécessaire, ces groupes seront modifiés au fur et à mesure des progrès constatés.

LE TEMPS DE PRATIQUE

Une séance d'1h ou 1h30 d'enseignement dirigée par semaine est indispensable pour acquérir les bases du jeu. En dehors de cette pratique encadrée, l'enfant est encouragé à jouer avec ses camarades, sa famille ou contre le mur, dans des conditions de jeu adaptées à son niveau. De même, des compétitions amicales, dites pédagogiques, sont organisées par l'enseignant entre enfants d'un même niveau au sein du club ou avec des clubs voisins.

LA PROGRAMMATION

Les enfants suivent des cycles d'enseignement de 4 à 6 séances (20 à 30 séances annuelles). Pour chacun des cycles, l'enseignant définit les objectifs par secteur de jeu et précise les thèmes des séances.

Il établit le programme prévisionnel des différents exercices proposés dans les séances. À la suite de chaque séance, il adapte, si besoin, les objectifs prévus pour la séance suivante.

LES STRUCTURES D'ENSEIGNEMENT

L'école de tennis

Elle comprend 5 niveaux progressifs (blanc, violet, rouge, orange et vert), qui correspondent aux différentes couleurs de terrain (voir chapitre II). Grâce à des terrains et à un matériel (balles, raquettes) mieux adaptés, il y a davantage de progressivité dans l'apprentissage technique et tactique. L'utilisation de ce matériel pédagogique permet une découverte de l'activité par une approche ludique, dynamique et éducative. Les échanges et les situations d'opposition sont possibles dès les premières séances sur terrain blanc.

Le centre d'entraînement

Il propose une pratique renforcée aux jeunes compétiteurs. Au sein de ce centre d'entraînement, un Groupe Avenir Club (GAC) peut être constitué. Celui-ci doit être composé de jeunes âgés de 7 à 9 ans (4 enfants, dont 2 filles minimum) présentant un fort potentiel de progression. Un programme personnalisé d'entraînement et de compétitions (homologuées ou non) est alors organisé à leur intention. Ces jeunes sont amenés à participer aux journées de détection départementales et régionales mises en place par l'équipe technique de ligue.

1.2. LA DÉMARCHÉ PÉDAGOGIQUE

Préambule : l'enfant et le jeu

Un enfant dans un groupe

- L'enfant est au cœur de la démarche pédagogique. Chaque groupe possède des caractéristiques générales liées à l'âge, au sexe et au niveau des enfants, mais il est également indispensable de connaître et de prendre en compte le profil de chacun (technico-tactique, physique et psychologique).

Jouer, prendre du plaisir

- Apprendre le tennis en s'amusant est ce qui est le plus adapté à la psychologie de l'enfant. Il est donc fondamental que le JEU (dans le sens le plus ludique du terme) et le JEU DE TENNIS soient présents à chaque séance d'enseignement.

1.2.1. Le jeu et son enseignement

Le tennis est un sport duel entre 2 ou 4 joueurs. Chaque joueur ou équipe cherche à prendre l'avantage sur son adversaire en agissant sur le temps ou sur l'espace pour gagner le point.

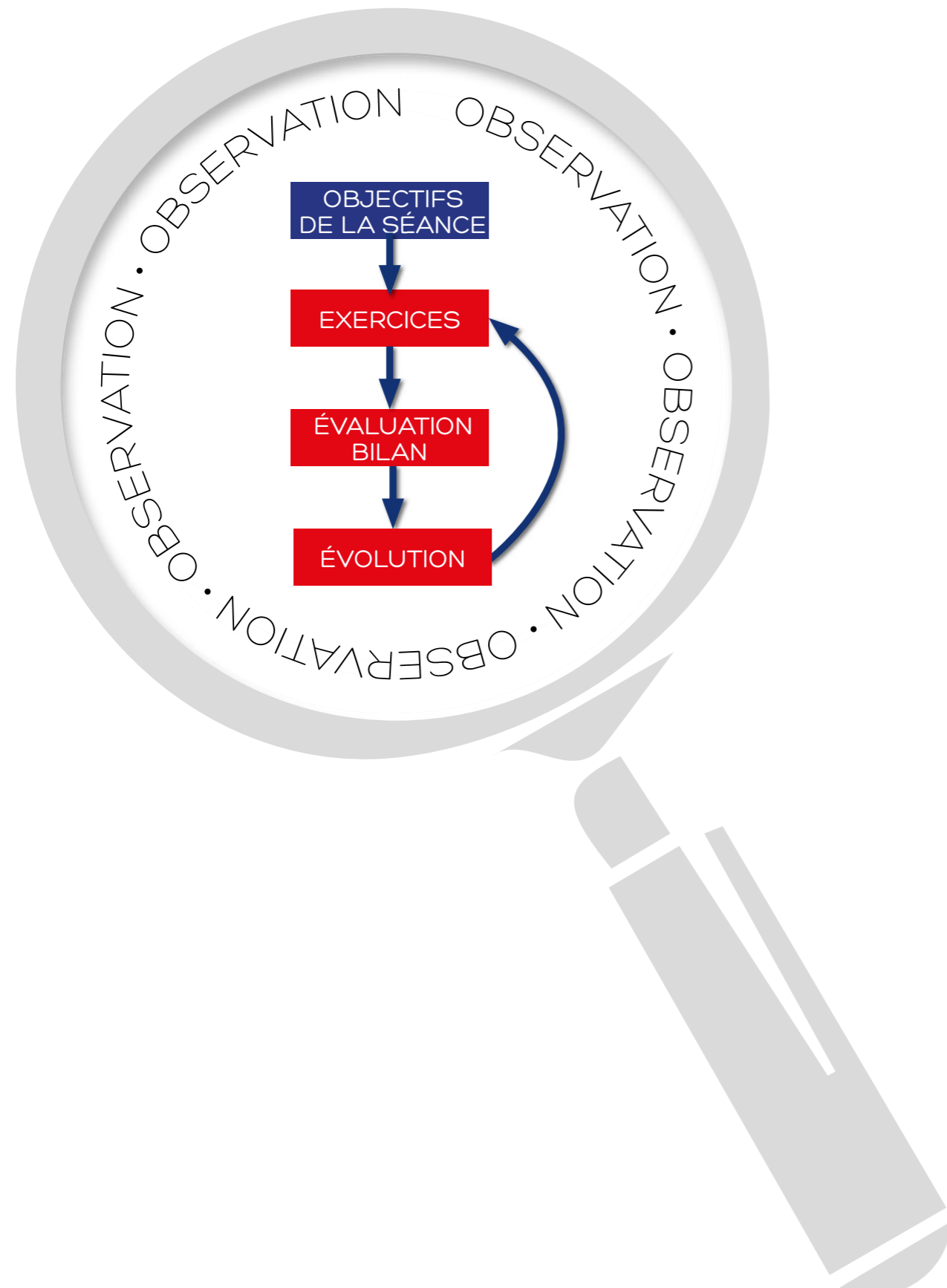
- **Le duel : prise en compte de l'adversaire, rapport de force, stratégies, choix tactiques.**
- **Le temps : anticipation, prise d'information, moment de frappe de balle, vitesse, trajectoires.**
- **L'espace : géométrie du court, espace à défendre et à attaquer, placements et déplacements.**

Dans la formation du jeune joueur, il s'agit d'abord de favoriser la compréhension du jeu pour jouer le coup le plus juste en fonction de la situation, puis de développer des schémas de jeu plus personnels. Le jeune joueur doit être capable de percevoir au plus vite la position de l'adversaire, la sienne, la trajectoire et la vitesse de la balle reçue.

Son intention de jeu doit répondre à la situation en déterminant les paramètres de vitesse, de zone, d'effet ou de moment de prise de la balle.

Les aspects techniques et physiques sont alors des moyens au service des intentions de jeu.

1.2.2. La démarche pédagogique de la séance



OBSERVATION

Elle est permanente. L'enseignant doit alterner l'observation individuelle et celle du groupe.

OBJECTIFS DE LA SÉANCE

L'enseignant détermine les objectifs sur une ou plusieurs séances du cycle en s'attachant à la cohérence et à l'évolution des enfants.

EXERCICES

Lors de la préparation de sa séance, l'enseignant prévoit plusieurs exercices progressifs qui doivent répondre aux objectifs à atteindre. Il pourra ainsi s'adapter à la réussite des enfants pour choisir les exercices suivants. À chaque exercice correspond une consigne toujours liée à une intention de jeu. L'enseignant doit la reformuler, voire la faire évoluer, et adapter le milieu (terrain, raquette, balle, cibles, filet) avant d'intervenir directement sur la technique.

ÉVALUATION/BILAN

Pour évaluer et faire un bilan, l'enseignant compare les résultats des enfants avec les critères de réussite qu'il s'est fixés.

ÉVOLUTION

En fonction de la réussite, soit l'enseignant adapte la complexité de l'exercice proposé (plus facile ou plus difficile), soit il change d'exercice.

1.3. LA SÉANCE

Pour exploiter au mieux le temps dont on dispose et mettre en cohérence les objectifs poursuivis avec les besoins des élèves, toute séance doit faire l'objet d'une préparation. Celle-ci doit faire apparaître les objectifs, l'organisation et le déroulement.

Traditionnellement, une séance est composée de différentes parties :

- Le début de la séance

La prise en main des élèves permet à l'enseignant de saluer les enfants, d'accueillir le groupe, de définir l'objectif et le contenu de la séance.

L'échauffement, qui a pour but de préparer mentalement et physiquement les enfants à la séance, comprend des exercices physiques ou des jeux sportifs et se termine par des échanges raquette en main.

- Le corps de la séance

L'enseignant met en place des situations de jeu et des exercices en relation avec les objectifs choisis et dans le respect de la démarche pédagogique.

Il organise ensuite des formes jouées avec décompte de points afin d'intégrer les acquisitions dans le jeu global et de préserver un aspect ludique à l'enseignement.

- La fin de la séance

Après avoir sollicité la réflexion des enfants, l'enseignant évalue globalement et individuellement les actions réalisées et dresse un bilan de la séance.

Il fait procéder au rangement du matériel.

Avant de quitter le court, les élèves saluent et remercient leur enseignant.

1.4. L'EXERCICE OU SITUATION PÉDAGOGIQUE

Un exercice se justifie s'il est en relation avec un besoin réel des élèves et s'il contribue à l'acquisition ou au renforcement d'une habileté.

Si le choix d'un exercice est de la responsabilité de l'enseignant, l'objectif doit être clairement expliqué aux élèves afin qu'ils en comprennent l'intérêt.

LE RÔLE DE L'ENSEIGNANT DANS LE DÉROULEMENT DE L'EXERCICE

- ❶ Explique le pourquoi de l'exercice.
- ❷ Démonstre ou fait démontrer l'exercice.
- ❸ Met en place l'exercice (matériel, définition des rôles de chacun et détermination des consignes, rotations).
- ❹ Conseille individuellement et collectivement, fait appliquer les consignes, déclenche les rotations.
- ❺ Encourage et valorise les progrès des élèves.
- ❻ Fait évoluer l'exercice ou y met fin quand l'objectif est atteint.

LA DÉMONSTRATION DE L'EXERCICE

- ❶ Est un moyen pédagogique indispensable car les jeunes enfants ont de grandes facultés d'imitation.
- ❷ Permet d'expliquer le but de l'action ou d'illustrer le déroulement d'un exercice sans avoir recours à de longs discours.
- ❸ Peut être réalisée par l'enseignant ou par un élève du groupe qui l'exécute correctement.
- ❹ Doit être réalisée de façon aussi juste que possible.
- ❺ Doit être commentée en soulignant les éléments technico-tactiques importants.
- ❻ Doit faire réagir et susciter la réflexion des enfants.



RÉPÉTITIONS ET RÉUSSITE DE L'EXERCICE

- ❶ Nombre de répétitions suffisant pour parvenir à la réussite de l'élève.
- ❷ La réussite obtenue, nécessité de nouvelles répétitions pour renforcer les acquisitions et la confiance.
- ❸ Si échec par manque de compréhension, réexpliquer et démontrer d'une façon plus claire.
- ❹ Si échec par incapacité à le réaliser, simplifier l'exercice.

RÉUSSITE ET ÉVOLUTION DE L'EXERCICE

- ❶ Évolution, dans un sens ou dans un autre, en fonction du degré de réussite.
- ❷ Progressivité de la difficulté afin de favoriser les progrès et de conserver la motivation.
- ❸ Évolution de la difficulté en intervenant sur :
 - a. la qualité des balles ;
 - b. la taille des zones de jeu ;
 - c. le positionnement des élèves ;
 - d. les trajectoires et la vitesse des balles ;
 - e. le type de coup à effectuer.

2. LES PRINCIPES DE LA NOUVELLE ÉCOLE DE TENNIS



2.1. LES OBJECTIFS

Les objectifs de la nouvelle école de tennis sont à la fois de fidéliser les enfants dans les clubs et de les amener à la compétition. Pour cela, il est important de partir des besoins et des aspirations de l'enfant, donc de mettre en avant la notion de JEU dans notre enseignement.

Le tennis, sport duel, nécessite de la part du joueur une adaptation à des situations d'opposition. Il est donc nécessaire de lier les apprentissages techniques et tactiques au jeu et au comptage de points dès la première séance. « Avancer pour gagner du temps sur l'adversaire », « jouer où l'autre n'est pas » sont des notions basiques qui peuvent être appréhendées dès le début de l'apprentissage. Pour cela, de nouveaux terrains de jeu officialisés, avec des mises en situation encore plus facilitantes, permettent davantage de progressivité dans l'apprentissage.

2.2. GALAXIE TENNIS

Galaxie Tennis est l'environnement proposé aux enfants pour les faire rêver et faire en sorte qu'ils s'approprient leur école de tennis. C'est un univers dédié, avec 4 personnages colorés et dynamiques auxquels ils peuvent aisément s'identifier.

Ils incarnent les tranches d'âge des enfants concernés par l'école de tennis et ses différents niveaux de pratique.



Son logo présente une comète ayant les traits d'une balle de tennis en mouvement évoquant à la fois le jeu, la compétition et la vitesse.

2.3. LES TERRAINS, LES BALLEES, LES RAQUETTES ET LE MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE

Deux nouveaux terrains tracés dans la largeur sont officialisés : blanc et violet. Ils permettent de mettre les enfants en situation d'opposition dès la première séance d'enseignement, puis d'instaurer l'échange avec rebond.

Il existe 5 couleurs de terrain qui correspondent aux différents niveaux de progression : blanc, violet, rouge, orange et vert.

Outre les balles et les raquettes qui doivent absolument être adaptées, il convient d'utiliser également :

- des lignes plastique continues pour délimiter le terrain (et matérialiser la ligne médiane du terrain blanc) ;
- des plots pour matérialiser les buts sur terrain blanc.





Terrain blanc : 5 ans et plus

8 m
Dans le sens de la largeur
Sans filet, mais avec une ligne le matérialisant au sol
Ballon paille 26 cm
Raquette 43 à 48 cm (17 à 19")



Terrain violet : 5 ans et plus

11 m
Dans le sens de la largeur
Avec un filet à 0,50m maximum
Balle petit tennis 15 cm non gonflée à bloc
Raquette 43 à 53 cm (17 à 21")



Terrain rouge : 6 ans et plus

12,80 m
Dans le sens de la longueur
Avec un filet à 0,80m maximum
Balle rouge
Raquette 48 à 58 cm (19 à 23")



Terrain orange : pas avant 7 ans

18 m x 8,23 m
Avec un filet à 0,80 m
Balle orange
Raquette 56 à 63 cm (22 à 25")



Terrain vert : pas avant 9 ans

24 m
Filet traditionnel
Balle verte
Raquette 63 à 68 cm (25 à 27")



2.4. LE PLANNING ANNUEL

L'école de tennis comprend 5 cycles d'enseignement de 4 à 6 séances (organisation de 20 à 30 séances annuelles). Chaque cycle se termine par une journée Jeu & Matches.

2.5. L'ÉVALUATION

Elle concerne tous les enfants, du niveau blanc au niveau vert, quel que soit leur âge. À l'occasion de ces journées Jeu & Matches, les enfants sont évalués en situation d'opposition. C'est en match que l'enseignant valide les critères techniques et tactiques, ainsi que le comportement et la capacité à arbitrer. Ces acquis permettront à l'enfant de passer au niveau supérieur et à l'enseignant de fixer les objectifs du cycle suivant.

3. LES JOURNÉES JEU & MATCHS



3.1. LES OBJECTIFS

Les journées Jeu & Matches remplacent les anciens tests de l'école de tennis. Elles permettent d'évaluer les progrès des enfants sur des critères **Techniques, Tactiques, Comportementaux et d'Arbitrage** (TTCA cf. grille des compétences à acquérir page 22).

3.2. L'ORGANISATION

Elles concernent tous les enfants, du niveau blanc au niveau vert, quel que soit leur âge, et sont mises en place dans tous les clubs à la même période. Au nombre de 5 sur une saison, elles sont intégrées aux 25 ou 30 séances annuelles et clôturent chaque cycle d'enseignement. Le planning national de ces journées Jeu & Matches est établi en fonction des différentes académies et zones de vacances scolaires. Il laisse une certaine souplesse aux clubs en proposant des plages de 2 semaines pour organiser ces journées. Le calendrier paraît en début de saison afin que tous les acteurs (parents, enseignants, dirigeants) en soient informés et puissent s'organiser suffisamment longtemps à l'avance.

3.3. LES SITUATIONS RÉFÉRENCE

À tous les niveaux, une situation référence est définie. Celle-ci sera utilisée lors des journées Jeu & Matches. Elle permet d'organiser plusieurs matchs pour 6 élèves en une seule séance. Elle propose un terrain, un matériel associé, une organisation et des règles adaptées à l'enfant. Pour changer de niveau, donc de terrain, tous les critères doivent être acquis. À partir du terrain rouge, en plus des acquisitions TTCA, un bilan sportif (nombre de victoires) est nécessaire.

Pendant les séances d'enseignement, des allers-retours pédagogiques sont bien sûr possibles avec le terrain inférieur et/ou supérieur.

NIVEAUX	SITUATIONS RÉFÉRENCE	
BLANC 8 m	Ballon paille blanc roulé au sol - milieu de terrain matérialisé au sol - premier à 3 buts - 5' max	
VIOLET 11 m	Balle petit tennis violette - premier service au-dessus de la tête - service alterné - premier à 7 points - 9' max par match	
ROUGE 12,80 m	En simple : balle rouge - 2 terrains - 4 joueurs/2 arbitres - un jeu décisif - 3 rotations ou plus par terrain - 10' max par match	En double : balle rouge - un terrain - 4 joueurs/un arbitre/un ramasseur - 2 jeux décisifs - 3 rotations ou plus - 2 matchs au moins par équipe
ORANGE 18 m	En simple : balle orange jeu en alternance (2 joueurs jouent 1 point et sont remplacés le point suivant) : - un terrain - 4 joueurs/2 arbitres - premier à 2 jeux - point décisif à 40A - jeu décisif à 1-1 - 3 rotations ou plus par terrain - 20' max par match	En double : balle orange - un terrain sans couloirs - 4 joueurs/un arbitre/un ramasseur - premier à 2 jeux - point décisif à 40A - jeu décisif à 1-1 - 3 rotations de 15'
VERT 24 m	En simple : balle verte jeu en alternance (2 joueurs jouent 1 point et sont remplacés le point suivant) : - un terrain - 4 joueurs - auto-arbitrage - un set : premier à 4 jeux - point décisif à 40A - jeu décisif à 3-3	En double : balle verte - un terrain sans couloirs - 4 joueurs - auto-arbitrage - 2 sets - premier à 4 jeux - point décisif à 40A - jeu décisif à 3-3

3.4. LA GRILLE DES COMPÉTENCES À ACQUÉRIR

Elle présente, pour chaque niveau, des éléments à acquérir sur les plans Technique et Tactique, mais également dans le domaine du Comportement et de l'Arbitrage (TTCA).
(cf. annexe 2 page 134).

Chaque critère est illustré par une photo ou une vidéo sur l'Intranet du Club fédéral des enseignants (www.clubfederal.fft.fr).

Il est important de respecter ces critères et de ne pas surévaluer les enfants afin de leur permettre de s'exprimer, de s'amuser et de progresser sur le terrain qui correspond à leur niveau.

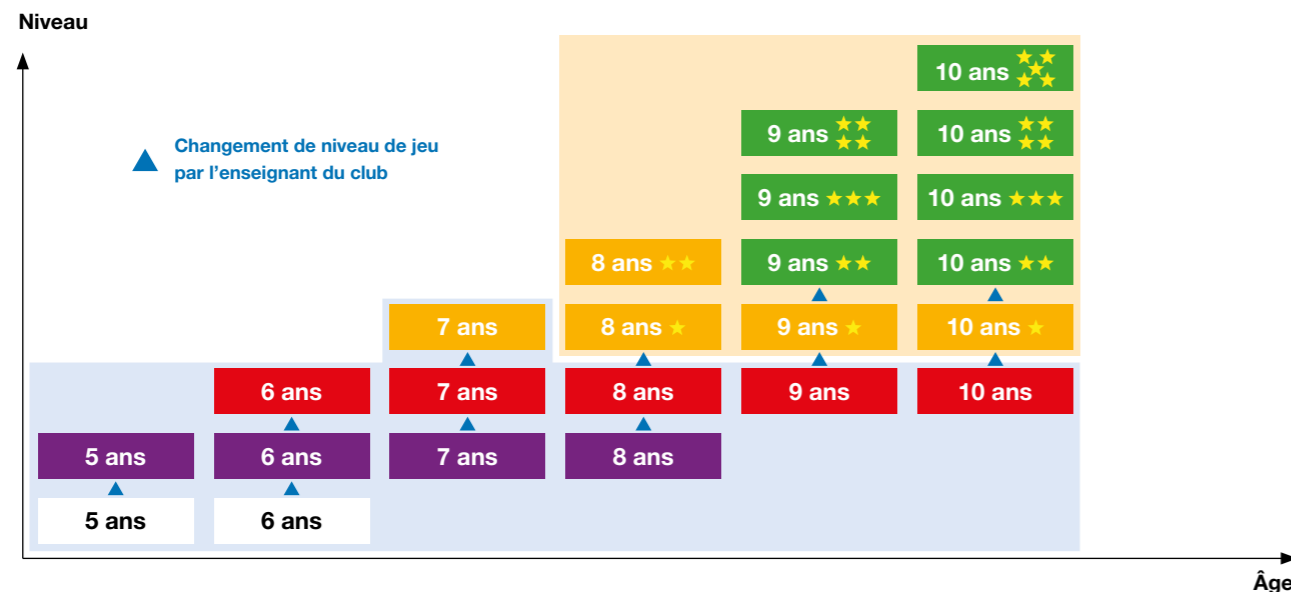
3.5. LES CHANGEMENTS DE NIVEAU

Le graphique ci-dessous présente les niveaux possibles des enfants âgés de 5 à 10 ans. À leur entrée à l'école de tennis, la FFT attribue automatiquement à chacun un niveau en fonction de son âge :

- 5 et 6 ans : niveau blanc
- 7 et 8 ans : niveau violet
- 9 et 10 ans : niveau rouge

Exemple : un enfant âgé de 7 ans s'inscrivant à l'école de tennis débute au niveau violet. Il peut, en cours d'année, passer au niveau rouge s'il satisfait aux critères de validation du niveau violet ou rester au même niveau le jour de son huitième anniversaire en cas de non-validation.

Le changement de niveau est validé sur le passeport (voir page suivante) et sur l'application Aide au développement et à l'organisation du club (ADOC).



3.6. LE SUIVI DES PROGRÈS : LE PASSEPORT ET LES POIGNETS ÉPONGE

Après les journées Jeu & Matches, l'enseignant doit valider les acquisitions éventuelles des enfants sur le passeport et confirmer les changements de niveau sur ADOC. **Le passeport constitue donc la « pièce d'identité » de l'enfant : il lui permet de « voyager » du terrain blanc au terrain orange et lui ouvre les portes de la compétition homologuée.** Ainsi, chaque enfant peut suivre sa progression, ce qui entretient sa motivation.

L'enfant qui s'inscrit à l'école de tennis pourra recevoir un poignet éponge de la couleur de son niveau. Chaque changement de niveau sera l'occasion pour lui d'en obtenir un nouveau et de s'approprier la couleur de son terrain de jeu.

Exemple : en validant les critères du niveau violet, je peux jouer sur terrain rouge et porter un poignet rouge.



Les passeports sont à commander auprès de votre ligue. Les poignets et autres objets déclinés dans les couleurs Galaxie Tennis sont disponibles à la Centrale du club.

3.7. L'ACCÈS À LA COMPÉTITION

Il est aujourd'hui très progressif :

- journées Jeu & Matches au sein du groupe de l'école de tennis ;
- journées Jeu & Matches dans le club hors créneau habituel (vacances scolaires, week-end) ou lors d'un tournoi interne ;
- journées Jeu & Matches entre clubs voisins ;
- compétitions pédagogiques entre enfants de même niveau, non homologuées, organisées par les clubs, le comité départemental ou la ligue sur terrain blanc à vert ;
- compétitions homologuées à âge réel sur terrain orange pour les 8, 9 et 10 ans, puis vert à partir de 9 ans.

4. LA CHRONOLOGIE DE L'APPRENTISSAGE

La chronologie de l'apprentissage vous est présentée par niveau, du blanc au vert, puis par secteur : service, retour, fond de court, jeu au filet.
Afin de tenir compte de la vitesse différente d'apprentissage d'un enfant à l'autre, le document ne fait pas apparaître de durée précise pour l'acquisition des capacités.

Le temps consacré à chaque objectif tactique est illustré par une flèche. Son positionnement et sa longueur indiquent le moment et la durée « relative » à privilégier pour atteindre chaque objectif.
Plusieurs objectifs peuvent être travaillés au cours d'un même cycle.

Les points clés techniques sont également indiqués à chaque niveau de jeu, secteur par secteur.

Le volume de travail préconisé pour l'acquisition des compétences dans un secteur de jeu est matérialisé par l'épaisseur du cadre.

Si l'ensemble des secteurs de jeu et des capacités ne sont pas évalués lors des journées Jeu & Matches, ils doivent tous faire l'objet d'un apprentissage à chaque niveau.

Comme pour les critères d'acquisition des compétences de la grille d'évaluation, chaque capacité développée à un niveau doit être maîtrisée au niveau supérieur.

Cette chronologie doit donc vous permettre de programmer vos séances quelles que soient l'organisation de votre école de tennis (durée des séances, nombre de séances par semaine, nombre de semaines dans l'année) et la vitesse d'apprentissage des enfants.





Les flèches symbolisent la progression dans le temps.

Être capable de...

Service

Découvrir l'espace au-dessus de la tête

Frapper une balle au-dessus de la tête

POINTS CLÉS TECHNIQUES :

- appuis semi-ouverts en position de départ
- raquette tenue en bout de manche
- présenter la balle au-dessus de la tête
- frappe de balle au-dessus de la tête

Fond de court

Échanger avec le ballon paille

Se placer en début de point et se replacer

Être en opposition

POINTS CLÉS TECHNIQUES :

- tenir la raquette en bout de manche
- appuis semi-ouverts à l'envoi
- frappe de balle en avant du corps
- tenir la raquette dans les 2 mains en début de point
- jouer en coup droit et en revers en différenciant les faces du tamis
- jouer des revers à une et 2 mains
- se dégager des trajectoires

Jeu au filet

Avancer dans le terrain pour favoriser le coup gagnant

Comportement / Arbitrage

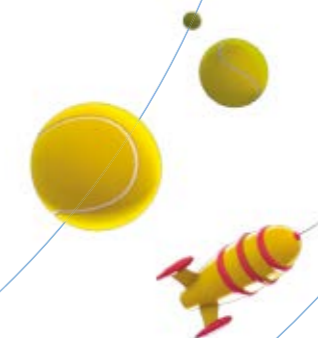
Attendre que l'autre soit prêt avant d'engager

Savoir quand le but est marqué

Arrêter le jeu si le ballon sort des limites de son terrain

Engager à tour de rôle

Serrer la main de son adversaire et de l'arbitre à la fin du match





Les flèches symbolisent la progression dans le temps.

Être capable de...

Service

Frapper la balle au-dessus de la tête dans le terrain opposé

Servir dans le terrain opposé depuis la ligne de fond de court du terrain violet

POINTS CLÉS TECHNIQUES :

- position de départ : appuis semi-ouverts à en ligne, raquette tenue en bout de manche en contact avec la balle et prise semi-fermée de coup droit
- frappe au-dessus de la tête ● ébauche de position armée et de boucle

Retour de service

Se préparer à retourner

POINT CLÉ TECHNIQUE :

- adopter une attitude d'attention main libre au cœur de la raquette

Fond de court

Percevoir et prendre en compte le rebond pour faire des échanges

Maîtriser des trajectoires différentes pour faire des échanges

Réussir plusieurs frappes à la suite

Jouer contre un adversaire

POINTS CLÉS TECHNIQUES :

- attitude d'attention main libre au cœur de la raquette ● frapper en restant stable ● frapper la balle en avant du corps en coup droit et en revers

Jeu au filet

Prendre l'information sur la balle reçue

Renvoyer la balle de volée dans le terrain opposé

POINTS CLÉS TECHNIQUES :

- volée : attitude d'attention, présentation du tamis face à la balle ● smash : montée simultanée des 2 bras, frappe au-dessus de la tête

Comportement / Arbitrage

Savoir reconnaître une balle bonne d'une balle fautive

Annoncer les balles fautes et le score à haute voix / suivre et mémoriser le score

Connaître la règle des 2 balles de service

Savoir tirer au sort pour désigner le serveur





Être capable de...

Service

Servir dans le terrain opposé depuis la ligne de fond de court du terrain rouge

Servir avec régularité dans les 2 diagonales

POINTS CLÉS TECHNIQUES :

- raquette soutenue par la 2^e main en position de départ
- régularité et précision du lancer
- servir en passant par la position armée
- être en équilibre

Retour de service

Prendre l'information le plus tôt possible sur la balle reçue

POINTS CLÉS TECHNIQUES :

- adopter une attitude d'attention dynamique
- allègement à la frappe adverse
- orientation précoce des épaule
- différencier les prises de coup droit et de revers

Fond de court

Être régulier dans l'échange

Prendre l'information le plus tôt possible

Déplacer l'adversaire et se replacer

POINTS CLÉS TECHNIQUES :

- attitude d'attention dynamique
- reprendre la raquette dans les 2 mains entre chaque frappe
- être actif entre les frappes
- orientation des épaules
- préparer en coup droit et en revers avec le tamis au-dessus de la main
- différencier les prises de coup droit et de revers

Jeu au filet

Montée au filet et volée : jouer où l'adversaire n'est pas

Effectuer des volées / smasher tous les lobs

POINTS CLÉS TECHNIQUES :

- volée : attitude d'attention dynamique, différenciation des prises de coup droit et de revers, frapper devant soi
- smash : prise semi-fermée de coup droit, mise de profil avec montée directe des 2 bras, position armée, placement équilibré sous la balle

Comportement / Arbitrage

Connaître la règle du let au service

Savoir effectuer un jeu décisif

Rester attentif et concentré pendant toute la durée du match

S'initier aux règles du jeu en double

Les flèches symbolisent la progression dans le temps.





Les flèches symbolisent la progression dans le temps.

Être capable de...

Service

Se positionner en début de point en simple et en double et servir avec régularité dans les 2 diagonales

Neutraliser en 2^e balle : viser le point faible, varier les zones

Différencier 1^{re} et 2^e balle

Gêner, voire faire le point en 1^{re} balle : accélérer, varier les zones

POINTS CLÉS TECHNIQUES :

- position de départ : appuis en ligne et prise continentale à marteau
- servir avec de l'effet slicé
- boucle avec projection du coude
- montée coordonnée des bras
- orientation plus importante à l'armé
- frappe en extension et en équilibre
- rythme général respecté

Retour de service

Prendre l'avantage sur 2^e balle : s'avancer, jouer où l'adversaire n'est pas, utiliser son coup fort, accélérer

Neutraliser sur 1^{re} balle : jouer une zone centrale, jouer long, jouer sur le point faible de l'adversaire

POINT CLÉ TECHNIQUE :

- adopter une attitude d'attention dynamique avec épaules et bras relâchés
- allègement à la frappe adverse



Fond de court

Être précis dans l'échange

Attaquer : jouer dans l'espace libre, accélérer, prendre la balle tôt, monter au filet

Défendre en ralentissant le jeu, adapter son remplacement à la situation, utiliser les effets

POINTS CLÉS TECHNIQUES :

- attitude d'attention dynamique avec épaules et bras relâchés
- allègement et reprise d'appuis orientée
- orientation du buste dès la reprise d'appuis
- acquisition des prises de coup droit et de revers
- différencier les prises de revers en fonction de l'effet recherché
- fin de préparation au-dessus du point d'impact
- mise à niveau déclenchant la frappe
- action main avant-bras
- s'équilibrer, enchaîner
- glisser sur terre battue
- différentes formes de déplacement et de remplacement
- placement équilibré avec différentes formes d'appuis

Jeu au filet

Montée au filet : reconnaître la situation favorable / *Volée et smash* : jouer dans l'espace libre

Montée au filet et volée : se replacer pour couvrir l'ensemble de son terrain

Montée au filet : prendre la balle tôt, choisir la zone de montée
Double : intercepter et smasher

POINTS CLÉS TECHNIQUES :

- volée : allègement à la frappe adverse et reprise d'appuis, préparation courte, acquisition des prises, frapper devant soi en avançant, remplacement adapté à la situation
- smash : prise continentale à marteau, déplacement de profil, positionnement et utilisation du bras libre, accélération de la tête de raquette (boucle) et extension du bras, équilibre à la frappe, remplacement vers le filet

Comportement / Arbitrage

Savoir compter dans le mode jeu

Connaître la règle du point décisif à 40A : choix du côté au relanceur

Gérer d'éventuels désaccords avec son adversaire



Les flèches symbolisent la progression dans le temps.

Être capable de...

Service

Gêner, voire faire le point en 1^{re} balle : accélérer, utiliser les effets, etc.

Neutraliser en 2^e balle : utiliser les effets, viser le point faible, etc.

Mettre en place des schémas de jeu à partir du service

POINTS CLÉS TECHNIQUES :

- servir slicé ou lifté
- lancer de balle adapté à l'effet
- action du poignet et de l'avant-bras selon l'effet
- passage de l'épaule selon l'effet donné
- transfert du poids du corps à la frappe et reprise d'équilibre à l'intérieur du court
- action modérée des jambes

Retour de service

Se positionner sur première et seconde balle et développer des intentions de jeu

Prendre l'avantage sur 2^e balle et se replacer en conséquence après la frappe

POINTS CLÉS TECHNIQUES :

- amplitude et rythme de préparation selon le service reçu
- adaptation des appuis à la frappe en fonction du service reçu
- frappe en avançant

Fond de court

Reconnaître les situations d'équilibre et y répondre : neutraliser et gêner

Reconnaître les situations favorables et y répondre : prendre des initiatives et utiliser son coup fort

Reconnaître les situations défavorables et y répondre : défendre, contre-attaquer, faire des passing shots, des lobs

Adapter son remplacement à la situation, y compris en profondeur

POINTS CLÉS TECHNIQUES :

- mise à niveau plus basse pour le lift
- accélération de la tête de raquette
- traverser la balle
- différenciation des fins de geste en fonction du coup joué
- dissociation haut/bas du corps
- ancrage/poussée des jambes pour déclencher la frappe
- jeu de jambes : accélérer/retenir

Jeu au filet

Montée au filet : choisir la zone de montée, prendre la balle tôt et/ou accélérer, se replacer pour couvrir l'ensemble de son terrain

Volée : reconnaître la situation (+ ou - favorable)

Volée : se replacer pour couvrir l'ensemble de son terrain

Choisir les zones de volée en fonction de la situation (loin du filet, près du filet)

Intercepter en double

POINTS CLÉS TECHNIQUES :

- *volée* : frappe en avançant, reprise d'appuis permettant d'aller dans toutes les directions, ajustement des prises en fonction du coup à jouer, apprentissage de la volée liftée en coup droit, couper les trajectoires
- *smash* : déplacement rapide, de profil, avec des pas adaptés au lob, frappe en extension complète, pronation de l'avant-bras, flexion du poignet, contrôle de l'équilibre, remplacement rapide vers le filet

Comportement / Arbitrage

Être autonome dans la gestion des règles

Respecter son adversaire et conserver une attitude correcte en toute circonstance

5. LES SITUATIONS D'APPRENTISSAGE ET LES POINTS CLÉS

Ce chapitre reprend les objectifs tactiques du chapitre précédent, par secteur puis par niveau. Les secteurs du comportement et de l'arbitrage ne font pas l'objet d'exercices spécifiques et doivent être abordés le plus souvent possible en fonction des exercices.

À chaque objectif, nous vous proposons trois ou quatre situations sur lesquelles vous pouvez appuyer votre enseignement.

Néanmoins, il est utile de rappeler quelques principes concernant ces exercices :

- la répétition d'un exercice où les joueurs sont en réussite est indispensable pour automatiser un geste, une réponse tactique ou pour prendre confiance, y compris d'une séance à l'autre ;
- à chaque fois que cela est possible, il est important que le joueur puisse décider de sa réponse tactique, donc de lui laisser l'opportunité d'un choix ;
- certaines situations sont parfaitement adaptables au niveau inférieur ou supérieur ;
- les exercices entre partenaires peuvent être utilisés en situation d'adversaire et vice versa ;
- enfin, l'implication des joueurs dans l'exercice est souvent le reflet de l'intérêt qu'ils portent à la situation proposée ainsi que l'implication même de l'enseignant.

ATTENTION ! au niveau ROUGE, en fonction des effectifs, les situations proposées pourront être mises en place, soit avec 2 joueurs par terrain ("grand terrain" = 2 carrés de service), soit avec 4 joueurs par terrain ("petit terrain" = ½ terrain + couloir).



NIVEAU BLANC



OBJECTIF : DÉCOUVRIR L'ESPACE AU-DESSUS DE LA TÊTE

SITUATION 1 : LE VOLLEY



POINTS CLÉS :

- suivre le ballon des yeux
- tous les appuis sont possibles

+ facile : rapprocher les enfants / autoriser 2 frappes de suite / jongler individuellement au-dessus de la tête à 2 mains, à 1 main.

+ difficile : augmenter la hauteur de l'obstacle.

Échanges à la main avec ballon de baudruche au-dessus de la tête : record de passes.

ATTENTION : pour raisons de sécurité, séparer l'espace de jeu de chacun des enfants par une ligne ou un obstacle (plots, filet).

SITUATION 2 : LA TOUCHE DE FOOT



POINTS CLÉS :

- suivre le ballon des yeux
- tous les appuis sont possibles

+ facile : rapprocher les enfants.

+ difficile : reculer / varier les directions, la hauteur / imposer avec ou sans rebond.

Envoi du ballon paille au-dessus de la tête vers un partenaire (type touche de foot) : précision du lancer / contrôle.

SITUATION 3 : LE HAND



POINTS CLÉS :

- lancer pied gauche en avant pour un droitier
- ébauche de position armée

+ facile : rapprocher l'enfant / augmenter la taille des cibles.

+ difficile : reculer l'enfant / cibles horizontales / varier les directions et les hauteurs / marquer des buts (1 tireur/1 gardien).

Lancer de précision à « bras cassé » (balle orange) sur cibles verticales depuis le milieu du terrain blanc.



Ébauche de position armée

NIVEAU BLANC



OBJECTIF : FRAPPER UNE BALLE AU-DESSUS DE LA TÊTE

SITUATION 1 : LE BALLON VOLANT



POINTS CLÉS :

- suivre le ballon des yeux
- frappe au-dessus de la tête

+ facile : rapprocher les enfants / un à la main, un à la raquette / autoriser 2 contacts successifs / jouer avec une raquette plus petite.

+ difficile : éloigner les enfants / n'autoriser qu'un seul contact ballon-raquette / augmenter la hauteur de l'obstacle.

Échanges avec ballon de baudruche et raquette depuis le milieu du terrain blanc.

ATTENTION : pour raisons de sécurité, séparer l'espace de jeu de chacun des enfants par un obstacle (ligne, plots, filet, etc).

SITUATION 2 : L'ESCALIER



POINTS CLÉS :

- raquette tenue en bout de manche
- découverte des différentes hauteurs de frappe

Toucher avec la raquette un repère sur le grillage ou sur le mur à différentes hauteurs.

SITUATION 3 : LA PASSE



POINTS CLÉS :

- appuis semi-ouverts
- raquette tenue en bout de manche
- frappe de balle au-dessus de la tête

+ facile : rapprocher le receveur / « coller » la balle et la raquette au départ.

+ difficile : reculer / précision sur cibles.

Depuis le milieu du terrain blanc, présenter une balle au-dessus de la tête et l'envoyer avec la raquette dans le terrain opposé vers le partenaire.



Appuis semi-ouverts à la frappe



Raquette tenue en bout de manche

NIVEAU VIOLET



OBJECTIF : FRAPPER LA BALLE AU-DESSUS DE LA TÊTE DANS LE TERRAIN OPPOSÉ

SITUATION 1 : LE SERVICE VOLLEY



POINTS CLÉS :

- appuis semi-ouverts à en ligne
- lancer de balle au-dessus de la tête
- regard vers la balle au-dessus de la tête

+ facile : avancer l'enfant / remplacer la balle violette par le ballon paille / le lancer à 2 mains avant de le frapper.

À partir du milieu du terrain violet, lancer la balle au-dessus de la tête et la frapper avec la main.

SITUATION 2 : LE SERVICE DANS LA RIVIÈRE



POINTS CLÉS :

- appuis semi-ouverts à en ligne
- prise semi-fermée de coup droit
- lancer de balle au-dessus de la tête

+ facile : approcher le serveur du filet.

+ difficile : reculer le serveur / intégrer des directions ou de la vitesse.

Depuis le milieu du terrain violet, frapper la balle au-dessus de la tête dans une zone proche du filet (trajectoires plongeantes).

SITUATION 3 : LA DIAGO



Servir depuis un côté du court dans tout le terrain opposé.

POINTS CLÉS :

- appuis semi-ouverts à en ligne

+ facile / + difficile : rapprocher, éloigner le serveur.

+ difficile : servir uniquement croisé.



Appuis semi-ouverts à en ligne



Lancer de balle au-dessus de la tête

NIVEAU VIOLET



OBJECTIF : SERVIR (MOUVEMENT COMPLET) DANS LE TERRAIN OPPOSÉ DEPUIS LA LIGNE DE FOND DE COURT DU TERRAIN VIOLET

SITUATION 1 : QUI GAGNE RECULE



POINTS CLÉS :

- raquette tenue en bout de manche en contact avec la balle au départ
- ébauche de position armée (amplitude)
- frapper au-dessus de la tête

+ facile : rapprocher les repères du filet.

+ difficile : réduire la zone à atteindre.

Trois repères de plus en plus éloignés du filet : servir dans le terrain opposé. Deux essais possibles. En cas de réussite, le joueur recule d'un cran. En cas d'échec, le joueur avance.

SITUATION 2 : MATCH DE SERVICES



POINTS CLÉS :

- raquette tenue en bout de manche en contact avec la balle au départ
- ébauche de position armée et de boucle
- frapper au-dessus de la tête

+ facile : rapprocher les enfants / agrandir la zone de but / partir en position armée.

+ difficile : réduire la zone de but / placer un but à droite, un but à gauche / frapper depuis la ligne de fond de court du terrain violet.

Face à un gardien, marquer des buts au service depuis la première ligne de couloir.

SITUATION 3 : LE CONCOURS DE SERVICES

Servir dans le terrain opposé depuis la ligne de fond de court du terrain violet : record de services sur 5 essais.

POINTS CLÉS :

- raquette tenue en bout de manche en contact avec la balle au départ
- ébauche de position armée et de boucle
- frapper au-dessus de la tête

+ facile : rapprocher les enfants / partir en position armée.

+ difficile : réduire la zone à viser / intégrer des directions, de la longueur.



Raquette tenue en bout de manche en contact avec la balle



Ébauche de position armée et de boucle



Frapper au-dessus de la tête

NIVEAU ROUGE



OBJECTIF : SERVIR DANS LE TERRAIN OPPOSÉ DEPUIS LA LIGNE DE FOND DE COURT DU TERRAIN ROUGE

SITUATION 1 : LA POUPÉE RUSSE



POINTS CLÉS :

- lancer / pied gauche devant pour un droitier
- lancer en partant de la position armée

+ facile : rester sur des cibles proches (larges).

+ difficile : alterner bras droit et bras gauche sur la cible proche.

Lancers à « bras cassé » : au fur et à mesure de sa réussite (cibles touchées ou approchées), l'enfant vise une cible plus éloignée.

SITUATION 2 : LES 3 DÉPARTS



POINTS CLÉS :

- raquette soutenue par la 2^e main en position de départ
- régularité et précision du lancer
- être en équilibre

+ facile : partir de la position armée.

+ difficile : servir dans 2 directions différentes.

Trois positions de départ (milieu, trois-quarts, fond de court du terrain rouge) : servir et jouer le point. S'il gagne le point, le serveur recule.

SITUATION 3 : L'ACE



POINTS CLÉS :

- raquette soutenue par la 2^e main en position de départ
- régularité et précision du lancer
- connaître la règle du let au service

+ facile : baisser le filet / imposer une position excentrée au relanceur.

+ difficile : réduire la zone pour le serveur.

Match de service et retour sans échange. 3 positions de départ : milieu, 3/4 fond de court du « petit terrain » rouge. Lorsqu'il réussit un ace, le serveur recule d'un cran. Le jeu s'arrête quand il en fait un depuis la ligne de fond. Le nombre d'essais pour y parvenir est comptabilisé.



Lancer main droite
pied gauche devant



Raquette soutenue
par la 2^e main



Régularité et précision
du lancer



Être en équilibre

NIVEAU ROUGE

OBJECTIF : SERVIR AVEC RÉGULARITÉ DANS LES DEUX DIAGONALES

SITUATION 1 : LE JONGLEUR



POINTS CLÉS :

- dissocier les deux bras : un qui lance au-dessus de la tête, l'autre qui envoie la balle
- rythme

Une balle dans chaque main : lancer la balle au-dessus de la tête (main gauche pour un droitier), envoyer la balle à « bras cassé » le plus loin possible (main droite). La balle lancée par la main gauche retombe près du corps.

+ facile : partir en position armée.

+ difficile : viser des cibles / marquer des buts.

SITUATION 3 : LE COULOIR

Depuis la ligne de fond de court du terrain rouge : l'enfant sert 5 balles dans un couloir sans limite de longueur.

+ facile : élargir le couloir partir en position armée / baisser le filet.

+ difficile : réduire le couloir / imposer une zone longue.

POINTS CLÉS :

- régularité et précision du lancer
- servir en passant par la position armée
- fixer le bras gauche en fin de lancer



Position armée

SITUATION 2 : L'ARMÉE



POINTS CLÉS :

- dissocier les deux bras
- servir en passant par la position armée

Servir en partant d'une position de départ raquette dans les deux mains. Descendre les deux bras. Le bras droit remonte jusqu'à la position armée, se stabilise, puis le bras gauche lance la balle.

+ facile : installer tout de suite le bras droit en position armée.

+ difficile : descendre et remonter les bras simultanément jusqu'à la position armée, fixer le bras droit et redescendre le bras gauche pour lancer la balle.

SITUATION 4 : LE CONCOURS DE SERVICES

Servir dans le terrain opposé depuis la ligne de fond de court du terrain rouge : record de services sur 5 essais dans chaque diagonale. Si le service est let, l'essai ne compte pas.

+ facile : zone large / rapprocher les enfants.

+ difficile : diviser les diagonales en deux (4 zones).

POINTS CLÉS :

- servir en passant par la position armée
- être en équilibre
- connaître la règle du let au service



Équilibre à la frappe

NIVEAU ORANGE



LE CAHIER
DE L'ENSEIGNANT

ATTENTION : dans tout exercice de service, il est important de prendre en compte la récupération, afin d'éviter les blessures à l'épaule.

OBJECTIF : SE POSITIONNER EN DÉBUT DU POINT EN SIMPLE ET EN DOUBLE ET SERVIR AVEC RÉGULARITÉ DANS LES DEUX DIAGONALES

SITUATION 1 : LE PRISONNIER



Dans un cerceau : servir dans la diagonale sans sortir du cerceau.

POINTS CLÉS :

- appuis en ligne
- être en équilibre
- régularité et précision du lancer

+ facile : commencer à genoux / partir directement en position armée.

+ difficile : servir pieds joints sur un pied, sur l'autre sans perdre l'équilibre.

SITUATION 2 : LES 3 DÉPARTS



Trois positions de départ (15m, 18m et 21m) pour le serveur. Jouer le point. Il recule d'un cran quand il gagne le point.

POINTS CLÉS :

- appuis en ligne
- montée coordonnée des bras
- être en équilibre

+ facile : démarrer aux 12m / partir de la position armée.

+ difficile : intégrer des directions, de la vitesse.

SITUATION 3 : MATCHS EN SIMPLE

Jouer des matchs en simple en diagonale sur 1/2 terrain avec couloir.

+ facile : 3 balles de service / avancer le serveur.

+ difficile : 1 balle de service.

POINTS CLÉS :

- appuis en ligne
- montée coordonnée des bras



Appuis en ligne,
montée coordonnée des bras



NIVEAU ORANGE



OBJECTIF : NEUTRALISER EN 2^e BALLE :
VISER LE POINT FAIBLE, VARIER LES ZONES

SITUATION 1 : LE PREMIER SLICE



POINTS CLÉS :

- prise continentale à marteau
- frotter la balle latéralement pour la faire tourner

+ facile : écarter la cible du filet.

+ difficile : reculer progressivement jusqu'à la ligne de fond de court terrain orange, puis se rapprocher du centre en éloignant les cibles du filet.

Se positionner près du filet sur la ligne de couloir de simple côté droit (pieds sur la ligne) et viser la ligne de couloir de simple opposée.

SITUATION 2 : LE PUISSANCE 4



POINTS CLÉS :

- prise continentale à marteau
- servir avec de l'effet slicé

+ facile : si échec, continuer à servir sur la zone non validée (ne pas recommencer à zéro).

+ difficile : trois zones par carré.

Diviser chaque carré en 2. Servir en diagonale sur les 4 zones à la suite. En cas d'échec sur la zone visée, recommencer à zéro.

SITUATION 3 : DOUBLE 2^e BALLE



POINTS CLÉS :

- prise continentale à marteau
- servir avec de l'effet slicé

+ facile : 3 balles de service.

+ difficile : 1 balle de service.

Effectuer des matchs de double avec deux 2^e balles de service. Bonus si la 1^{re} est réussie et le point gagné.



Frotter la balle



Prise continentale à marteau

NIVEAU ORANGE



LE CAHIER
DE L'ENSEIGNANT

OBJECTIF : DIFFÉRENCIER 1^{re} ET 2^e BALLE

SITUATION 1 : CONCOURS DE SERVICES



POINTS CLÉS :

- frappe en extension et en équilibre
- rythme général respecté

+ facile : servir dans des zones plus larges ou entre deux plots / enchaîner des séries de 1^{res} balles ou de 2^{es} balles.

+ difficile : réduire la taille des cibles/zones.

Record de services sur cibles / en alternant 1^{res} balles (100% de vitesse) et 2^{es} balles (vitesse et effet).

SITUATION 2 : L'ANNONCE

Match avec 3 balles de service : le serveur annonce à l'enseignant l'effet avant de servir (plat ou slicé). Le point est joué si la réalisation correspond à l'annonce.

+ facile : avancer le serveur.

+ difficile : annoncer l'effet et la zone recherchée.

POINTS CLÉS :

- frappe en extension et en équilibre
- rythme général respecté
- fixer le bras gauche en fin de lancer

SITUATION 3 : LE BONUS PREMIÈRE

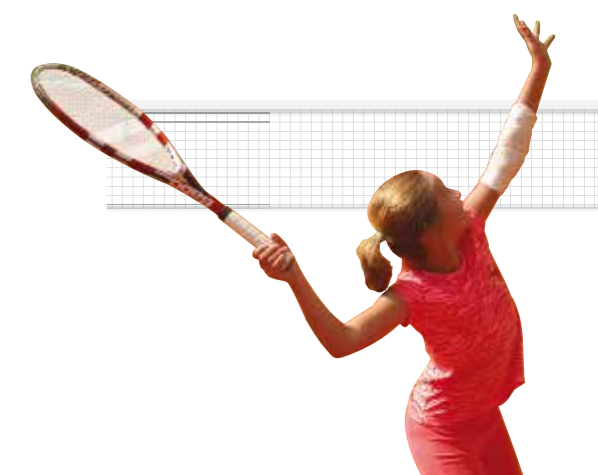
Match avec bonus si gain du point grâce à la 1^{re} balle de service (ace, service gagnant, point en 2 frappes). Trois balles de service.

+ facile : avancer le serveur sur 1^{re} balle.

+ difficile : seul l'ace apporte un bonus.

POINTS CLÉS :

- orientation plus importante à l'armé
- frappe en extension et en équilibre
- rythme général respecté



Orientation plus importante à l'armé



Frappe en extension et en équilibre



Lent



Rythme

NIVEAU ORANGE



**OBJECTIF : GÊNER, VOIRE FAIRE LE POINT EN 1^{re} BALLE :
ACCÉLÉRER, VARIER LES ZONES**

SITUATION 1 : LA FUSÉE

Lancers de balles à « bras cassé » le plus loin possible.
Concours de longueur.

+ facile : partir en appuis semi-ouverts. Lancer un vortex.

+ difficile : garder de la précision tout en lançant
en mouvement (marcher, courir).

POINTS CLÉS :

- projection du coude
- rythme



Projection du coude

SITUATION 2 : LE MISSILE



Dans la diagonale des égalités, concours sur le 2^e rebond.
Séparer les carrés de service en 2. Pour la zone extérieure,
2^e rebond « sortant » ; pour la zone centrale, 2^e rebond
le plus loin possible.

+ facile : avancer le serveur.

+ difficile : réduire la zone du 1^{er} rebond.
Éloigner la zone du 2^e rebond.

POINTS CLÉS :

- appuis en ligne
- montée coordonnée des bras
- orientation plus importante à l'armé
- être en équilibre



Appuis en ligne,
montée coordonnée des bras

SITUATION 3 : LE VISER JUSTE



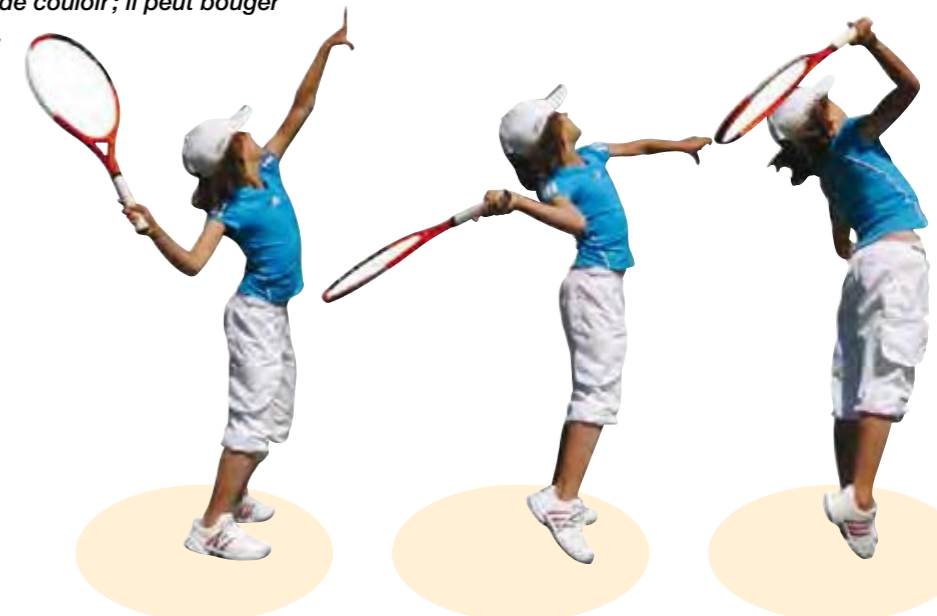
Match où le relanceur se positionne soit au centre du
terrain, soit au niveau de la ligne de couloir; il peut bouger
lorsque le serveur frappe la balle.

POINTS CLÉS :

- boucle avec projection du coude
- observer la position du relanceur

+ facile : avancer le serveur.

+ difficile : autoriser le relanceur à partir plus tôt
(moment du lancer).



Boucle avec projection du coude

NIVEAU VERT



OBJECTIF : GÊNER, VOIRE FAIRE LE POINT EN 1^{re} BALLE : ACCÉLÉRER, UTILISER LES EFFETS, ATTEINDRE DES ZONES PRÉCISES.

SITUATION 1 : LES TROIS DÉPARTS



Trois positions de départ (21 m, 24 m, 27 m) pour le serveur. Jouer le point. Il recule d'un cran quand il gagne le point.

POINTS CLÉS :

- action modérée des jambes

+ facile : avancer le serveur.

+ difficile : intégrer de la vitesse, des directions.

SITUATION 2 : LE SERVICE PRÉCIS



Répétitions de services sur 3 zones par diagonale en variant les effets (à plat et slicé). Réussir 3 services de suite dans la même zone pour pouvoir en changer.

POINTS CLÉS :

- servir à plat et slicé
- lancer de balle adapté à l'effet
- action modérée des jambes

+ facile : réduire le nombre de zones à viser / réduire le nombre de services à valider.

+ difficile : exigence sur la zone du 2^e rebond.

SITUATION 3 : LE MATCH BONUS PREMIÈRE

Match avec bonus si gain du point grâce à la 1^{re} balle de service. Si le serveur perd le jeu, il avance d'un mètre au jeu de service suivant.

+ facile : donner 3 balles de service au serveur.

+ difficile : bonus uniquement en cas d'ace ou de service gagnant.

POINTS CLÉS :

- servir à plat et slicé
- lancer de balle adapté à l'effet
- action modérée des jambes

Plat
Slicé



Action modérée des jambes



Lancer de balle adapté à l'effet

NIVEAU VERT



OBJECTIF : NEUTRALISER EN 2^e BALLE : UTILISER LES EFFETS, VISER LE POINT FAIBLE, ETC.

SITUATION 1 : LE SERVICE ÉLASTIQUE



POINTS CLÉS :

- lancer de balle adapté à l'effet
- action poignet/avant-bras
- frotter la balle de bas en haut et de gauche à droite

+ facile : différencier les lancers pour favoriser les effets / remonter la main sur le manche de la raquette / reculer le serveur.

+ difficile : réduire la taille des cibles.

Apprentissage du lift : servir au-dessus d'un surfilet ou d'un élastique.

SITUATION 2 : LE 2^e REBOND



POINTS CLÉS :

- renforcer l'action du poignet et de l'avant-bras
- servir slicé ou lifté

+ facile : s'écarter du centre.

+ difficile : augmenter la vitesse.

Répétitions de services extérieurs avec 2^e rebond au-delà du couloir en slice (côté égalité) et en lift (côté avantage).

SITUATION 3 : DOUBLE À 1 BALLE

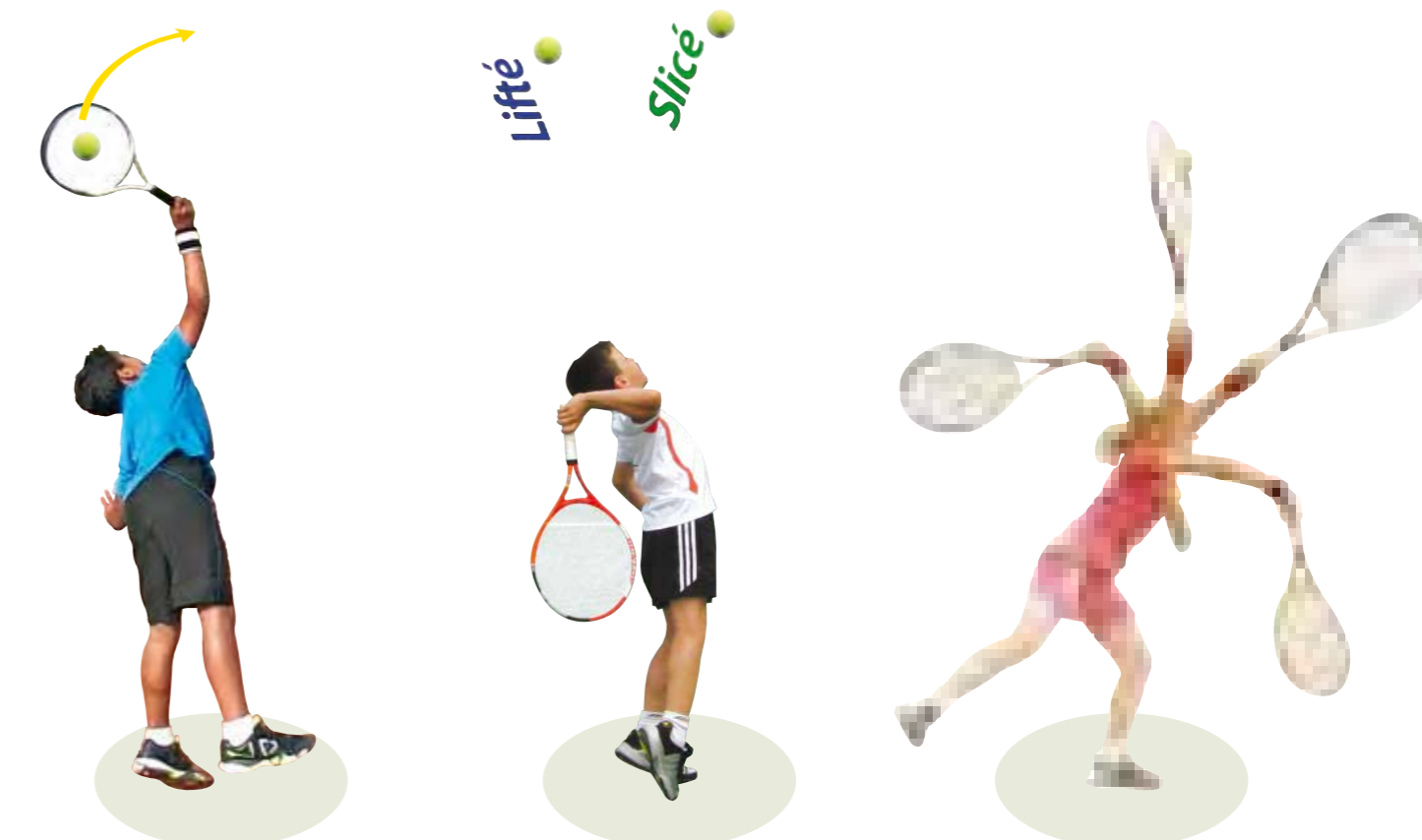


POINTS CLÉS :

- servir slicé ou lifté
- lancer de balle adapté à l'effet
- renforcer l'action du poignet et de l'avant-bras
- passage de l'épaule selon l'effet donné

+ facile : écarter le serveur / avancer le serveur / autoriser une 2^e balle.

+ difficile : imposer l'effet / plus de vitesse et d'effet.



Frotter la balle de bas en haut et de gauche à droite

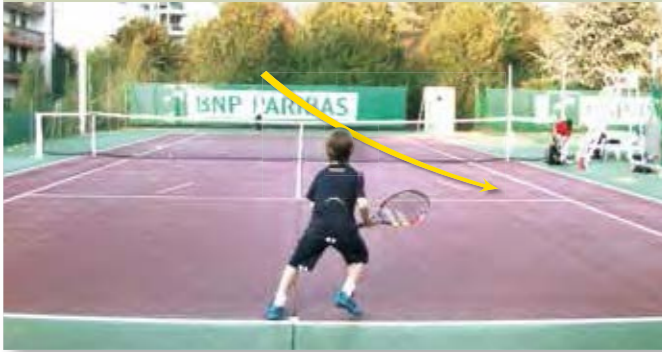
Lancer de balle adapté à l'effet

Action du poignet et de l'avant-bras

NIVEAU VERT

OBJECTIF : METTRE EN PLACE DES SCHÉMAS DE JEU À PARTIR DU SERVICE

SITUATION 1 : MAT EN 2 COUPS



POINTS CLÉS :

- transfert du poids du corps à la frappe et reprise d'équilibre à l'intérieur du court
- enchaînement service + décalage coup droit selon situation

+ facile : avancer le serveur. Imposer un retour au centre.

+ difficile : supprimer la dette de terrain du relanceur.

Face à un relanceur positionné près du centre, service extérieur, retour et frappe dans l'espace libre ou à contre-pied.

SITUATION 2 : LA CONSTRUCTION



POINTS CLÉS :

- transfert du poids du corps à la frappe et reprise d'équilibre à l'intérieur du court

+ facile : avancer le serveur.

+ difficile : retour libre.

Match avec service sur le joueur ou sur le T, retour obligatoire dans une zone centrale délimitée, puis point libre.

SITUATION 3 : SERVICE-VOLÉE

Match en simple ou en double avec service-volée obligatoire sur 1^{re} balle.

+ facile : avancer le serveur.

+ difficile : annoncer la zone au service, 1 balle de service.

POINTS CLÉS :

- transfert du poids du corps à la frappe et équilibre dans l'enchaînement vers le filet



Transfert et reprise d'équilibre

NIVEAU VIOLET



OBJECTIF : SE PRÉPARER À RETOURNER

SITUATION 1 : DOS AU BUT



POINTS CLÉS :

- attitude d'attention main libre au cœur de la raquette

- + facile / + difficile :** moduler la position des joueurs.
- + difficile :** faire engager la balle par-dessus le joueur (lob), à la main si nécessaire.

Un joueur engage en faisant rouler la balle. Il vise entre les jambes de son partenaire, placé de dos près du filet, appuis écartés. Dès qu'il voit passer la balle entre ses jambes (ou sur le côté), celui-ci doit l'arrêter avec la raquette avant qu'elle ne franchisse la ligne de couloir.

SITUATION 3 : AU FOND DES FILETS



POINTS CLÉS :

- avancer vers la balle
- orientation du buste

- + facile :** réduire la dimension du but.
- + difficile :** avancer le joueur qui sert.

Le relanceur se place sur la ligne de fond (ligne de double) et doit arrêter ou renvoyer le service en avant de la ligne du but qui se trouve devant lui, sur la ligne de simple.

SITUATION 2 : DANS LA LUCARNE



POINTS CLÉS :

- attitude d'attention main libre au cœur de la raquette

- + facile / + difficile :** moduler la position du serveur et/ou la largeur du but.
- + facile :** le serveur lance à la main.
- + difficile :** le relanceur doit arrêter la balle en tenant sa raquette à 2 mains.

Le serveur cherche à marquer un but après rebond à un « gardien-relanceur » placé juste devant le filet. Pour que le but soit valide, la balle doit passer la ligne de but au-dessus du filet.



Attitude d'attention main libre au cœur de la raquette

Orientation du buste

NIVEAU ROUGE

OBJECTIF : PRENDRE L'INFORMATION LE PLUS TÔT POSSIBLE SUR LA BALLE REÇUE

SITUATION 1 : L'ANNONCE AU RETOUR



Du côté du relanceur, partager le carré de service en deux (différencier les 2 zones par des couleurs). Le relanceur annonce le plus tôt possible la zone dans laquelle la balle va rebondir.

POINTS CLÉS :

- attitude d'attention dynamique
- différencier les prises de coup droit et de revers
- orientation précoce des épaules

+ facile / + difficile : faire varier la position du serveur / fixer des zones pour le retour plus ou moins larges.

SITUATION 2 : LE RETOUR ALTERNÉ



Le serveur sert au centre (zone délimitée), le relanceur alterne un retour coup droit et un retour revers.

POINTS CLÉS :

- attitude d'attention dynamique
- allègement à la frappe adverse
- orientation précoce des épaules
- différencier les prises de coup droit et de revers

+ facile / + difficile : varier la position du serveur.

+ difficile : imposer une zone de départ au retourneur / préciser une zone pour le retour.

SITUATION 3 : LE RETOUR DE VOLÉE



Le serveur sert pour atteindre une zone délimitée, le relanceur doit retourner les balles avant le rebond.

+ facile : réduire la zone de service / réduire la vitesse du service (balle violette, etc.).

+ difficile : augmenter la zone de service / préciser des zones de retour.

POINTS CLÉS :

- réactivité
- attitude d'attention dynamique
- allègement à la frappe adverse



Orientation précoce des épaules



Attitude d'attention dynamique



Allègement à la frappe adverse

NIVEAU ORANGE



OBJECTIF : PRENDRE L'AVANTAGE SUR 2^e BALLE : S'AVANCER, JOUER OÙ L'ADVERSAIRE N'EST PAS, UTILISER SON COUP FORT, ACCÉLÉRER

SITUATION 1 : RETOUR SUR CIBLES



POINTS CLÉS :

- attitude d'attention dynamique avec épaules et bras relâchés
- jouer la balle montante
- adapter l'amplitude de préparation à la vitesse du service

+ facile : agrandir les cibles / annoncer la zone du service / servir plusieurs fois de suite sur la même zone.

+ difficile : imposer la cible au retour en fonction du service / augmenter la régularité, la précision et la vitesse (zone du 2^e rebond) / avancer le relanceur.

Répétitions de 2^{es} services et de retours.
Le relanceur vise des cibles différentes.

SITUATION 2 : RETOUR DÉCALÉ



POINTS CLÉS :

- attitude d'attention dynamique avec épaules et bras relâchés
- jeu de jambes de décalage
- ne pas se décaler exagérément dans la diagonale des avantages

+ facile : servir plus au centre.

+ difficile : avancer le serveur / possibilité pour le serveur de servir plein coup droit / imposer une zone de départ au relanceur (plus en avant, plus à droite).

Le serveur vise la zone revers, retour en décalage coup droit le plus souvent possible.

SITUATION 3 : BONUS RETOUR

Match où le serveur n'a qu'une seule balle de service. Le relanceur bénéficie d'un bonus (2 points, gain du jeu, etc.) à chaque retour gagnant.

POINTS CLÉS :

- attitude d'attention dynamique avec épaules et bras relâchés
- jouer la balle montante

+ facile / + difficile : varier la zone de départ du relanceur.

+ facile : le serveur annonce la zone de service / attribuer le bonus si le relanceur fait le point en deux frappes (retour + 1).

+ difficile : inciter à monter à contretemps après le retour.



Attitude d'attention
épaules et bras relâchés



Allègement
à la frappe adverse

NIVEAU ORANGE



OBJECTIF : NEUTRALISER SUR 1^{re} BALLE : JOUER UNE ZONE CENTRALE, JOUER LONG, JOUER SUR LE POINT FAIBLE DE L'ADVERSAIRE

SITUATION 1 : RETOUR AU CENTRE



POINTS CLÉS :

- attitude d'attention dynamique avec épaules et bras relâchés
- ancrage
- traversée de balle



Attitude d'attention dynamique avec épaules et bras relâchés

Effectuer des répétitions de retours sur 1^{res} balles longues en visant une zone longue au centre.

+ facile : le serveur annonce la zone qu'il vise / séries de services identiques.

+ difficile : avancer le serveur / augmenter la vitesse du retour.

SITUATION 2 : FAIRE JOUER

Match où le serveur a 3 balles de service et un nombre de frappes limité pour finir le point. Au-delà, le point est pour le relanceur.

+ facile / + difficile : faire varier le nombre de frappes pour le serveur.

+ difficile : avancer le serveur.

POINTS CLÉS :

- attitude d'attention dynamique avec épaules et bras relâchés

SITUATION 3 : LE RETOUR BLOQUÉ



POINTS CLÉS :

- se dégager pour se mettre à distance
- appuis ouverts ou semi-ouverts
- préparation réduite

+ facile / + difficile : moduler les positions du serveur et du relanceur / moduler la dimension de la zone centrale.

Série de service sur une zone centrale. Le relanceur est placé en position avancée et vise la cible.

SITUATION 4 : LE RETOUR DE VOLÉE



POINTS CLÉS :

- attitude d'attention plus fléchie sur les jambes et raquette plus en avant
- concentration, vigilance
- mise en action rapide

+ facile : imposer une zone au serveur / ne servir que des 2^{es} balles / servir avec des balles rouges.

+ difficile : ne servir que des 1^{res} balles.

Le relanceur doit relancer le service de volée.

NIVEAU VERT



OBJECTIF : SE POSITIONNER SUR 1^{re} ET 2^e BALLE ET DÉVELOPPER DES INTENTIONS DE JEU

SITUATION 1 : LE RETOUR PROGRAMMÉ

Séries de retours sur 2^e balle. Le relanceur doit annoncer son intention de jeu avant le service.

+ facile : définir la zone de service.

+ difficile : avancer le serveur / même exercice sur 1^{re} balle.

POINTS CLÉS :

- adopter une position plus ou moins avancée en relation avec son intention
- frappe en avançant
- couper les trajectoires



Frappe en avançant



Amplitude réduite en retour sur 1^{re} balle

SITUATION 2 : À L'AISE OU PAS ?



Séries de retours en 1^{re} et 2^e balle. Le relanceur teste différentes zones de départ au retour. Il joue la zone centrale sur 1^{re} et cherche le retour offensif sur 2^e.

POINTS CLÉS :

- adaptation des appuis à la frappe en fonction du service reçu
- amplitude et rythme de préparation selon le service reçu

+ facile / + difficile : moduler la position du serveur et les zones de départ au retour.

SITUATION 3 : LE BON CHOIX

Sur des séries variées de 1^{res} puis de 2^{es} balles, le relanceur doit effectuer un choix (moment de prise de balle, zone jouée, vitesse, effet) et le justifier auprès de l'enseignant. Dans un second temps, les points sont joués pour vérifier la pertinence des choix.

+ facile : séries de services sans variation, services annoncés à l'avance.

POINTS CLÉS :

- concentration et rapidité de la prise de décision
- adaptation des appuis à la frappe en fonction du service reçu
- amplitude et rythme de préparation selon le service reçu



Appuis ouverts en retour sur 1^{re} en coup droit

Appuis ouverts en retour sur 1^{re} en revers

Retour de défense à une main

NIVEAU VERT



OBJECTIF : PRENDRE L'AVANTAGE SUR 2^e BALLE ET SE REPLACER EN CONSÉQUENCE APRÈS LA FRAPPE

SITUATION 1 : LE RETOUR OFFENSIF

Match où le serveur n'a qu'une seule balle de service. Le relanceur a 3 frappes (retour compris) pour gagner le point.

+ facile : imposer une zone de service.

+ facile / + difficile : moduler le nombre de frappes pour gagner le point.

POINTS CLÉS :

- frappe en avançant
- inciter au coup droit de décalage
- varier en utilisant l'amortie

SITUATION 2 : LE RETOUR-VOLÉE

Match avec bonus si retour-volée.

+ facile : une seule balle de service, service annoncé.

+ difficile : imposer des zones de retour.

POINTS CLÉS :

- frappe en avançant
- inciter au coup droit de décalage et à la montée à contretemps

SITUATION 3 : MON RETOUR PRÉFÉRÉ

Service extérieur dans la diagonale des avantages (2^e balle). En fonction de ses préférences, le relanceur opte pour un décalage en coup droit ou un revers long de ligne avec prise de balle tôt.

+ difficile : avancer le serveur / 2 balles de service. Imposer le retour.

POINTS CLÉS :

- couper la trajectoire si retour en revers
- jeu de jambes de décalage si retour en coup droit



Frappe en avançant



Frappe en avançant

NIVEAU BLANC



OBJECTIF : ÉCHANGER AVEC LE BALLON PAILLE

SITUATION 1 : LES PASSES DANS LE COULOIR



POINTS CLÉS :

- tenir la raquette en bout de manche
- jouer des revers à une main et à 2 mains

+ facile : échanges sans déplacement.

+ difficile : le plus vite possible (concours) / repartir au début si le ballon sort du couloir.

Deux enfants se font des passes en avançant sur toute la longueur du couloir (une longueur en coup droit, une longueur en revers).



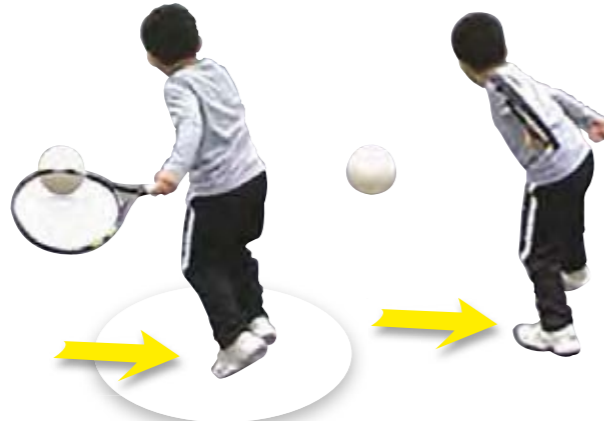
Tenir la raquette en bout de manche



Jouer des revers à une main



Jouer des revers à 2 mains



Se dégager des trajectoires

SITUATION 2 : LE CONDUITE ET PASSE



POINTS CLÉS :

- jouer en coup droit et en revers
- frapper la balle en avant du corps

+ difficile : ne conduire qu'en revers ou en coup droit / conduire en coup droit et passer en revers ou l'inverse.



Frappe de balle en avant du corps

Guider le ballon paille jusqu'à la ligne médiane, puis le passer à l'autre joueur.

SITUATION 3 : LE PILE ET FACE



POINTS CLÉS :

- jouer en coup droit et en revers en différenciant les faces du tamis
- se dégager des trajectoires

+ facile : un des deux seulement alterne coup droit et revers / bloquer le ballon, puis passer.

+ difficile : augmenter la vitesse ou la distance.

Échanges dans l'axe en alternant obligatoirement un coup droit et un revers.

NIVEAU BLANC



OBJECTIF : SE PLACER EN DÉBUT DE POINT ET SE REPLACER

SITUATION 1 : LE PÉNALTY



POINTS CLÉS :

- attendre que l'autre soit prêt avant d'engager
- savoir quand le but est marqué
- tirer autant en coup droit qu'en revers
- tirer autant en revers à une main qu'à 2 mains
- tenir la raquette dans les 2 mains (pour le gardien)
- frappe de balle en avant du corps

+ facile / + difficile : moduler la taille du but et la distance entre le but et le tireur.

Concours de buts sur 5 essais : un tireur engage en essayant de marquer un but au gardien (coups droits, revers à une main, revers à deux mains).

SITUATION 2 : LE BUT EN 2 COUPS



POINTS CLÉS :

- appuis semi-ouverts à l'envoi
- frappe de balle en avant du corps
- faire autant de revers à une main qu'à 2 mains
- tenir la raquette dans les 2 mains pour le gardien

+ facile : rapprocher le tireur du but / réduire la distance entre les ballons.

+ difficile : éloigner le tireur du but / augmenter la distance entre les ballons / imposer les 2 tirs en coup droit, les 2 tirs en revers / imposer la zone de départ.

Positionner 2 ballons l'un à côté de l'autre : le tireur frappe successivement les 2 ballons, un en coup droit et l'autre en revers, en essayant de marquer 2 buts.

SITUATION 3 : LE TRIANGLE

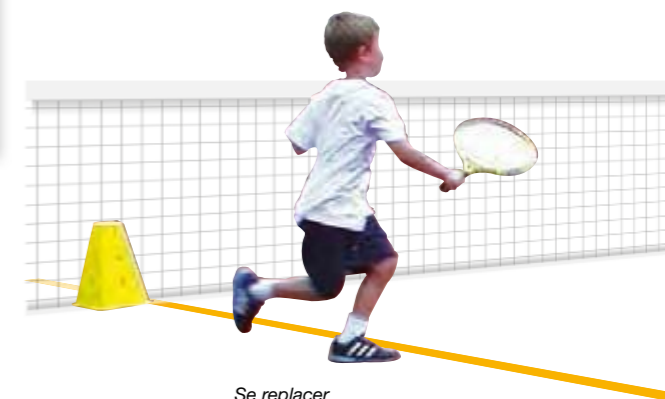


POINTS CLÉS :

- jouer où l'adversaire n'est pas
- se replacer

Un joueur positionné dans un angle engage pour marquer un but. Le jeu se poursuit : les 2 joueurs cherchent à marquer un but.

+ facile / + difficile : moduler la position des joueurs.



Se replacer



Tenir la raquette dans les 2 mains



Appuis semi-ouverts



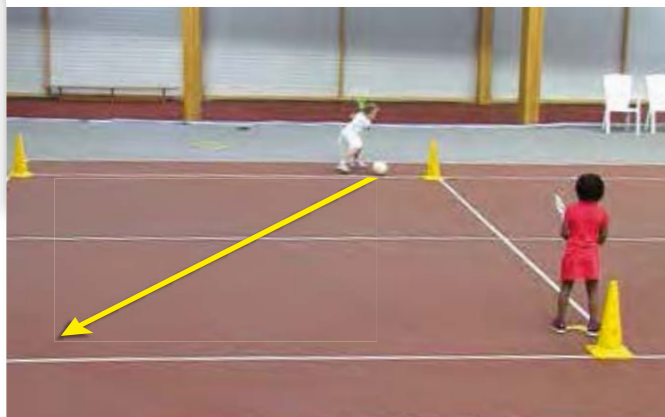
Frappe de balle en avant du corps

NIVEAU BLANC



OBJECTIF : ÊTRE EN OPPOSITION

SITUATION 1 : LE BUT VIDE



POINTS CLÉS :

- attendre que l'autre soit prêt avant d'engager
- jouer où l'adversaire n'est pas
- se replacer

+ facile / + difficile : moduler la position des joueurs.

Le gardien est positionné devant un des poteaux de son but. Le tireur engage pour marquer un but. Le point se poursuit, les 2 joueurs cherchant à marquer.

SITUATION 2 : LE BUT EN COIN



POINTS CLÉS :

- arrêter le jeu si le ballon sort des limites du terrain
- tenir la raquette dans les 2 mains en début de point
- se replacer
- choisir le but à viser le plus tôt possible

Match avec un but dans chaque coin, chaque joueur défend 2 buts.

+ facile : bloquer le ballon, puis tirer / augmenter la taille des buts / définir des rôles : gardien, tireur.

+ difficile : imposer le coup droit ou le revers pour tirer.



Tenir la raquette dans les 2 mains en début de point

SITUATION 3 : LES PIEDS AU SEC



POINTS CLÉS :

- frappe de balle en avant du corps
- frapper des revers à 1 main et à 2 mains

+ facile : rapprocher les enfants / bloquer le ballon avant de tirer / faire des revers à une main.

+ difficile : compter les points / bloquer en coup droit et renvoyer en revers ou l'inverse.

En échanges, les enfants sont positionnés dans le couloir, derrière la ligne de but, avec interdiction de la franchir. Frapper la balle avant qu'elle ne passe la ligne.



Frappe de balle en avant du corps



Se replacer

NIVEAU VIOLET



OBJECTIF : PERCEVOIR ET PRENDRE EN COMPTE LE REBOND POUR FAIRE DES ÉCHANGES

SITUATION 1 : LE CONCOURS D'ENGAGEMENT



POINTS CLÉS :

- appuis semi-ouverts à l'envoi
- pour engager, lâcher la balle vers le haut et en avant du corps
- prise d'élan adaptée à la longueur du coup joué

+ facile : préparer avant de lâcher la balle / viser la même cible plusieurs fois de suite.

+ difficile : varier les trajectoires.

+ facile / + difficile : moduler la position des cibles.

Engager après un rebond sur des cibles variées en direction et en profondeur.

SITUATION 2 : LE 1^{er} REBOND



POINTS CLÉS :

- appuis semi-ouverts à l'envoi
- pour engager, lâcher la balle vers le haut et en avant du corps
- attitude d'attention main libre au cœur de la raquette
- reconnaître une balle bonne d'une balle fautive
- annoncer les balles fautes

Engager la balle dans le terrain opposé sur son partenaire qui la contrôle avec la raquette, la reprend à la main et engage à son tour.

+ facile : réceptionner la balle dans un cône tenu à 2 mains.

+ difficile : contrôler et renvoyer sans bloquer la balle / engager en variant les trajectoires (à droite ou à gauche, haut ou bas, court ou long) varier les positions des joueurs.



Appuis semi-ouverts à l'envoi

SITUATION 3 : LE PÉNALTY



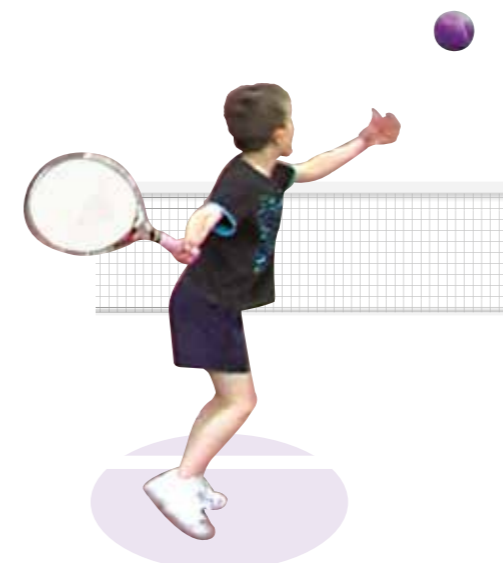
POINTS CLÉS :

- appuis semi-ouverts à l'envoi
- attitude d'attention main libre au cœur de la raquette
- arrêter la balle en avant du corps

+ facile : réduire la taille du but / éloigner le tireur.

+ difficile : rapprocher le tireur / augmenter la taille du but / si le gardien renvoie, le tireur peut enchaîner sur la même balle.

Le joueur qui engage essaie de marquer un but après rebond. Le gardien défend son but avec la raquette.



Lâcher la balle vers le haut et en avant



Arrêter la balle en avant du corps

NIVEAU VIOLET



OBJECTIF : MAÎTRISER DES TRAJECTOIRES DIFFÉRENTES POUR FAIRE DES ÉCHANGES

SITUATION 1 : LE V



POINTS CLÉS :

- attitude d'attention main libre au cœur de la raquette
- frapper en restant stable
- déplacements / replacements

+ facile : imposer des trajectoires arrondies / échanges main-raquette / contrôle-frappe pour le joueur qui se déplace moins / autoriser 2 rebonds.

+ difficile : augmenter les déplacements / varier les trajectoires.

Record d'échanges : un joueur joue au centre, l'autre joue alternativement à droite et à gauche.

SITUATION 2 : L'ANNONCE



POINTS CLÉS :

- attitude d'attention main libre au cœur de la raquette
- concentration

+ facile : imposer des trajectoires arrondies.

+ difficile : les deux joueurs annoncent la zone du rebond / annoncer de plus en plus tôt.

Séparer le terrain en 2 (une couleur par zone) : en échanges, le receveur annonce le plus tôt possible la zone bleue ou jaune dans laquelle il prévoit que la balle va rebondir.

SITUATION 3 : L'INTENTION

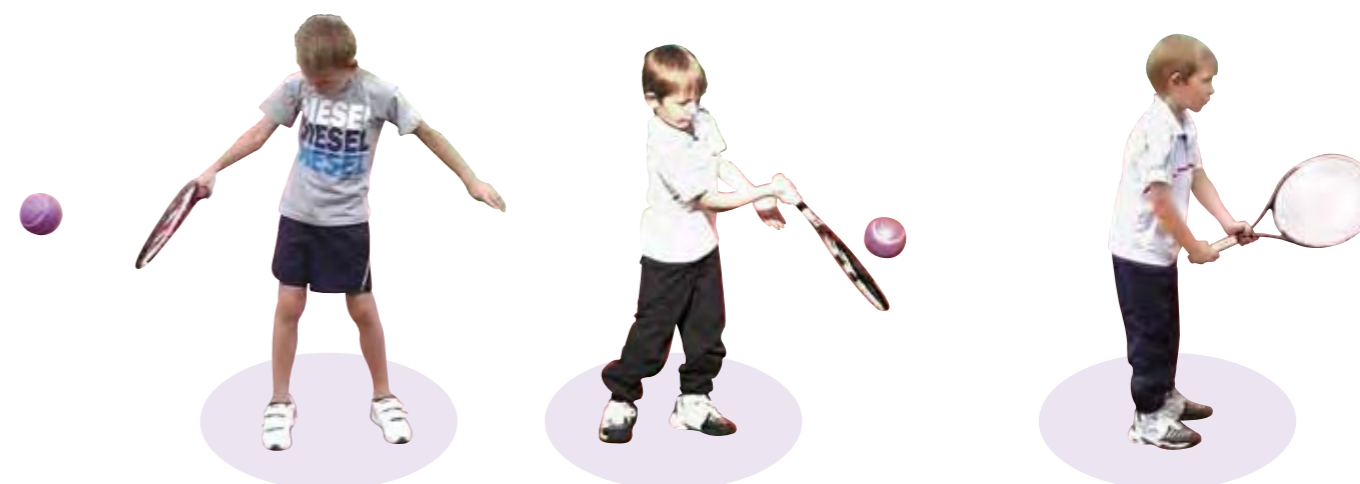
Séparer le terrain en 2 avec 1 couleur par zone (voir situation 2) ; en échanges, les joueurs annoncent le plus tôt possible la zone bleue ou jaune dans laquelle ils ont l'intention de jouer.

+ facile : imposer des trajectoires arrondies / un seul joueur annonce son intention.

+ difficile : intégrer zone courte/zone longue, annoncer de plus en plus tôt.

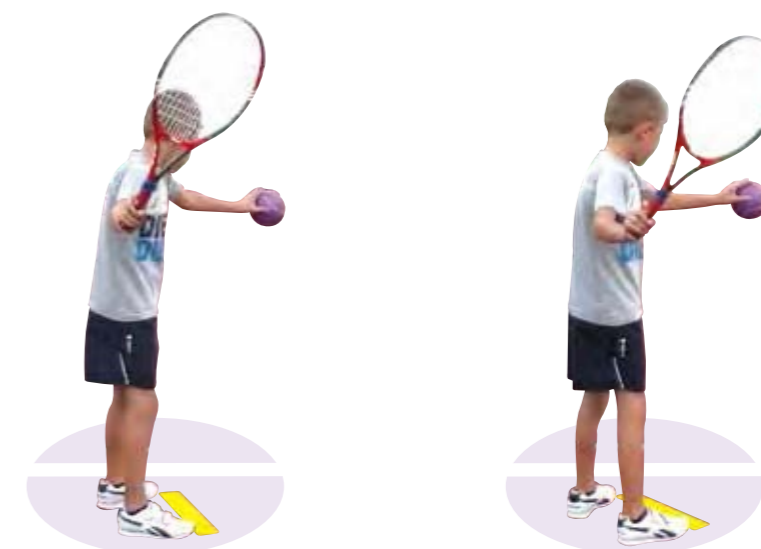
POINTS CLÉS :

- frapper en restant stable
- concentration



Frapper en restant stable

Attitude d'attention main libre au cœur de la raquette



Engager en restant stable

NIVEAU VIOLET



OBJECTIF : RÉUSSIR PLUSIEURS FRAPPES À LA SUITE

SITUATION 1 : LE FAIT-TOUT

Réussir 3 frappes de suite en partenariat avec au moins un coup droit et un revers.

+ facile : rapprocher les enfants / un seul joueur mixe coups droits et revers.

+ difficile : varier revers à une main et revers à 2 mains / interdire de jouer au centre / augmenter le nombre de frappes à réussir.

POINTS CLÉS :

- se dégager des trajectoires
- frapper en restant stable

SITUATION 2 : LE CONCOURS D'ÉCHANGES

Réaliser le maximum d'échanges avec son partenaire.

+ facile : rapprocher les enfants / autoriser 2 rebonds / arrondir les trajectoires.

+ difficile : alterner un coup droit, un revers.

POINTS CLÉS :

- frapper la balle en avant du corps en coup droit et en revers
- frapper en restant stable

SITUATION 3 : LE NO REVERS



Un des 2 joueurs défend un terrain réduit et ne fait que des coups droits.

POINTS CLÉS :

- se dégager des trajectoires
- se replacer
- reconnaître les balles bonnes et les balles fautes
- annoncer les balles fautes

+ facile / + difficile : moduler la zone à défendre pour celui qui joue en coup droit.

+ difficile : compter les points.



Se dégager des trajectoires



Frapper la balle en avant du corps



NIVEAU VIOLET



OBJECTIF : JOUER CONTRE UN ADVERSAIRE

SITUATION 1 : LA ZONE INTERDITE



POINTS CLÉS :

- choisir son intention de jeu avant la frappe
- se replacer
- frapper la balle en avant du corps
- frapper en restant stable

+ facile / + difficile : varier la position et la dimension des zones interdites.

Chaque joueur définit, où il veut sur son terrain, 1 zone interdite (carton, zone dessinée au sol sur terre battue, cerceaux...). Le joueur d'en face n'a pas le droit de jouer dans cette zone.

SITUATION 2 : TOUCHE PAS MA BALLE

À partir d'un engagement en coup droit, match en 7 points. Deux points si l'adversaire ne touche pas la balle sur l'engagement ou dans l'échange.

+ facile / + difficile : dette de terrain pour les 2 joueurs ou pour un seul.

+ difficile : bonus sous conditions (coup droit uniquement, revers uniquement, etc.) / service en début de point.

POINTS CLÉS :

- reconnaître une balle bonne d'une balle fautive
- annoncer les balles fautes et le score à haute voix
- suivre et mémoriser le score
- engager à tour de rôle

SITUATION 3 : LE REBOND HAUT



POINTS CLÉS :

- reconnaître une balle bonne d'une balle fautive
- annoncer les balles fautes et le score à haute voix
- suivre et mémoriser le score
- frapper en restant stable
- s'adapter à la hauteur du rebond

+ facile / + difficile : moduler la hauteur du fil.

+ facile : les 2 joueurs jouent au-dessus du fil.

+ difficile : démarrer le point par un service.



Frapper la balle en avant du corps

Frapper en restant stable

Engager en restant stable

NIVEAU ROUGE

OBJECTIF : ÊTRE RÉGULIER DANS L'ÉCHANGE

SITUATION 1 : LES 3 ENGAGEMENTS



Chaque joueur engage 3 fois de suite, une fois en coup droit, une fois en revers à une main, une fois en revers à 2 mains. Chaque échange se poursuit jusqu'à son terme.

+ difficile : à l'envoi, déterminer des zones, des trajectoires différentes.

POINTS CLÉS :

- pour engager en revers et en coup droit, lancer la balle vers le haut et devant soi pour avoir le temps de préparer
- reprendre la raquette dans les 2 mains entre chaque frappe
- différencier les prises de coup droit et de revers



Reprendre la raquette dans les 2 mains entre chaque frappe

SITUATION 2 : LE CHAMBOULE-TOUT



Gammes sur cibles (boîtes, plots, etc.). Un point marqué par objet touché. Jeu croisé ou dans l'axe.

POINTS CLÉS :

- reprendre la raquette dans les 2 mains entre chaque frappe
- préparer en coup droit et en revers avec le tamis au-dessus de la main
- différencier les prises de coup droit et de revers

+ facile : jouer uniquement en coup droit ou en revers.

+ difficile : alternance coup droit-revers obligatoire.

+ facile / + difficile : moduler la taille des cibles.

SITUATION 3 : LE TOUT À DEUX MAINS

Échanges en jouant coup droit à 2 mains et revers à 2 mains.

+ facile : répéter le même coup (coup droit ou revers).

+ difficile : intégrer des déplacements / imposer certains appuis à la frappe (ouverts, sur un pied, jeu dans la foulée).

POINTS CLÉS :

- vigilance et attitude d'attention dynamique
- orientation des épaules
- préparer en coup droit et en revers avec le tamis au-dessus de la main



Préparer en coup droit et en revers avec le tamis au-dessus de la main

NIVEAU ROUGE



OBJECTIF : PRENDRE L'INFORMATION LE PLUS TÔT POSSIBLE

SITUATION 1 : L'ŒIL DE LYNX



POINTS CLÉS :

- prise d'information
- attitude d'attention dynamique
- préparer en coup droit et en revers avec le tamis au-dessus de la main

+ facile / + difficile :

moduler le moment de l'annonce.

+ difficile : les 2 joueurs réalisent l'exercice.



Attitude d'attention dynamique

Séparer le « petit terrain » rouge en 2 (zone courte et zone longue). Le joueur défendant ce terrain annonce le plus tôt possible la zone (couleur) où il prévoit que la balle va rebondir.

SITUATION 2 : LE GUIDE ET LE MIME

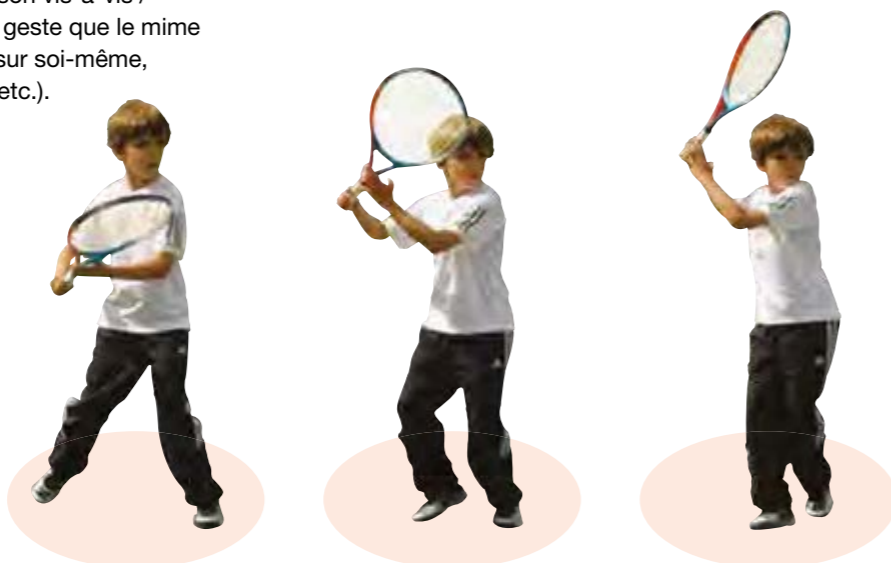
En échange dans l'axe, un joueur (le mime) répond obligatoirement par le même coup que celui joué par son partenaire (le guide).

+ facile : le guide annonce le coup qu'il joue.

+ difficile : jouer le coup opposé à celui de son vis-à-vis / demander au guide d'ajouter un geste que le mime devra également exécuter (tour sur soi-même, raquette qui passe dans le dos, etc.). Écouter le jeu.

POINTS CLÉS :

- vigilance et attitude d'attention dynamique
- orientation des épaules



Préparer un coup droit avec le tamis au-dessus de la main

SITUATION 3 : LE DOUBLE À 2 BALLES



POINTS CLÉS :

- vigilance et attitude d'attention dynamique
- allègement
- orientation des épaules

+ facile : chaque joueur débute en même temps un point en simple avec le joueur d'en face sur une moitié de terrain. Dès qu'un point est terminé, les 4 joueurs continuent en double avec la balle restant en jeu.

+ difficile : inciter à aller au filet / imposer à l'équipe ayant gagné (perdu) le 1^{er} point de monter au filet sur la balle restant en jeu.

Deux contre 2. Chaque équipe engage une balle simultanément. Lorsque la 1^{re} balle n'est plus en jeu, le point se poursuit avec la 2^e. Chaque balle attribue un point.

SITUATION 4 : L'AVEUGLE

En situation de partenaires, après avoir frappé, le joueur ferme les yeux jusqu'au moment de la frappe adverse.

+ facile : chaque joueur annonce à voix haute sa propre frappe.

+ difficile : augmenter les déplacements.

POINTS CLÉS :

- attitude d'attention dynamique
- concentration



Préparer un revers avec le tamis au-dessus de la main

NIVEAU ROUGE



OBJECTIF : DÉPLACER L'ADVERSAIRE ET SE REPLACER

SITUATION 1 : AU BON ENDROIT



POINTS CLÉS :

- être actif entre les frappes
- respecter les zones de remplacement

Un joueur placé dans le couloir engage droit devant lui (dans le couloir) sur le relanceur, puis les 2 joueurs jouent le point sur le petit terrain rouge.

+ facile : le joueur placé dans le couloir engage en diagonale sur le relanceur (remplacement moindre).

+ difficile : augmenter les déplacements en jouant sur le grand terrain rouge / un joueur engage d'où il veut derrière la ligne de fond, l'autre se place en conséquence.



Être actif entre les frappes

SITUATION 2 : LE PETIT HUIT

Un joueur joue croisé, l'autre joue long de ligne.

+ facile : surélever le filet / même exercice à 2 contre 1.

+ difficile : un joueur dirige le jeu en jouant où il veut (croisé ou long de ligne), l'autre répond par la trajectoire inverse.

POINTS CLÉS :

- être actif entre les frappes
- remplacement anticipé
- coordination, préparation, déplacement

SITUATION 3 : LE TOUCHER-JOUER



POINTS CLÉS :

- être actif entre les frappes
- choisir la cible à toucher pour faciliter le remplacement

+ facile : les 2 joueurs sont partenaires / un seul joueur « travaille ».

+ facile / + difficile : moduler l'emplacement des cibles à toucher.

Tout en disputant des points, les joueurs doivent, entre chaque frappe, aller toucher avec la raquette une des 2 cibles placées devant eux et sur le côté.

SITUATION 4 : LE PING



POINTS CLÉS :

- prendre l'information le plus tôt possible
- respecter les zones de remplacement
- allègement à la frappe adverse

+ facile : chaque joueur joue 2 fois de suite.

Quatre joueurs font un double. Dans chaque équipe, les joueurs frappent une fois sur 2.

NIVEAU ORANGE



OBJECTIF : ÊTRE PRÉCIS DANS L'ÉCHANGE

SITUATION 1 : L'ALTERNANCE



Jeu dans le couloir en alternant un coup droit et un revers.

+ facile : ne pas imposer d'alternance coup droit-revers / seulement un des 2 joueurs alterne.

+ difficile : régularité au-delà du carré de service.

POINTS CLÉS :

- attitude d'attention dynamique avec épaules et bras relâchés
- orientation du buste dès la reprise d'appuis
- automatisation des prises de coup droit et de revers
- fin de préparation au-dessus du point d'impact



Attitude d'attention dynamique avec épaules et bras relâchés

Orientation du buste dès la reprise d'appuis



Placement équilibré



Fin de préparation au-dessus du point d'impact

SITUATION 2 : LE PLUS 5 / MOINS 5

Chaque joueur vise une zone délimitée.

S'il touche cette zone, il marque 1 point, si la balle est en dehors, il perd 1 point. Les points se cumulent d'un échange à l'autre. Le 1^{er} arrivé à +5 a gagné. Le 1^{er} arrivé à -5 a perdu.

+ facile / + difficile : modifier le comptage des points / moduler l'emplacement et les dimensions des zones à jouer, moduler la vitesse de jeu.

POINTS CLÉS :

- placement équilibré avec différentes formes d'appuis
- automatisation des prises de coup droit et de revers
- fin de préparation au-dessus du point d'impact



Prise de revers

Prise de coup droit

SITUATION 3 : LE V

Un joueur au centre distribue le jeu à gauche et à droite, son partenaire rejoue sur lui.

+ facile / + difficile : moduler la taille des zones à jouer.

+ difficile : augmenter la vitesse de jeu / le joueur au centre choisit la zone à jouer.

POINTS CLÉS :

- s'équilibrer, enchaîner
- différentes formes de déplacement et de replacement
- placement équilibré avec différentes formes d'appuis
- glisser sur terre battue



Glisser sur terre battue

NIVEAU ORANGE



OBJECTIF : JOUER DANS L'ESPACE LIBRE, ACCÉLÉRER, PRENDRE LA BALLE TÔT, MONTER AU FILET

SITUATION 1 : L'ESPACE LIBRE

Les joueurs jouent le point en diagonale de coup droit ou de revers. À tout moment, l'un des 2 joueurs peut jouer long de ligne, il a alors 2 frappes après son coup d'attaque pour finir le point.

+ facile : seul un des 2 joueurs peut jouer long de ligne / élargir le terrain en intégrant le couloir pour favoriser les coups en diagonale.

+ difficile : réduire le nombre de frappes pour gagner le point (coup gagnant ou une frappe après le coup long de ligne) / imposer de monter à la volée après le coup long de ligne.

POINTS CLÉS :

- allègement et reprise d'appuis
- exiger un remplacement entre les frappes
- action main/avant-bras



Reprise d'appuis



Action main / avant-bras



Prise de revers



Prise de coup droit

SITUATION 2 : LES MOMENTS DE PRISE DE BALLE

Échanges dans l'axe : un joueur alterne 2 frappes avant le sommet du rebond et 2 frappes après. L'autre joueur cherche à jouer des balles longues.

+ facile : faire des séries (avant le sommet du rebond, après) / réduire la vitesse de jeu / passer au-dessus d'un fil pour le joueur qui fait travailler son partenaire.

+ difficile : choix du moment de prise de balle et annonce à voix haute le plus tôt possible après la frappe adverse / alterner une frappe avant le sommet du rebond, une frappe après / alterner un coup après rebond - une volée (les 2 joueurs cherchant à jouer long) / les 2 joueurs travaillent en même temps.

POINTS CLÉS :

- attitude d'attention dynamique avec épaules et bras relâchés
- acquisition des prises de coup droit et de revers
- action main/avant-bras
- mise à niveau sur les balles frappées après le sommet du rebond
- hauteur de frappe entre la hanche et l'épaule



Attitude d'attention avec épaules et bras relâchés



Placement équilibré en utilisant différentes formes d'appuis



SITUATION 3 : JE MISE 3 POINTS

Après un engagement obligatoire dans la diagonale, les joueurs, lorsqu'ils se sentent en situation favorable, annoncent « 3 ». C'est dès lors la valeur du point pour les 2 joueurs.

+ facile : définir les rôles (un seul joueur peut attaquer).

+ difficile : limiter le nombre de frappes après l'annonce / obliger à monter au filet après l'annonce.

POINTS CLÉS :

- allègement et reprise d'appuis
- action main/avant-bras
- placement équilibré en utilisant différentes formes d'appuis

NIVEAU ORANGE



OBJECTIF : JOUER DANS L'ESPACE LIBRE, ACCÉLÉRER, PRENDRE LA BALLE TÔT, MONTER AU FILET

SITUATION 4 : LES PIEDS DANS LE COURT



POINTS CLÉS :

- différentes formes de déplacement
- encourager à exécuter des volées liftées de fond de court
- mise à niveau déclenchant la frappe

+ facile : réaliser l'exercice en situation de partenaires / moduler les possibilités de recul derrière la ligne des 18 mètres (0,5 mètre ou 1 mètre).

+ difficile : les 2 joueurs ont la même consigne.

Match où l'un des 2 joueurs n'a pas le droit de sortir du terrain.

SITUATION 5 : BONUS POINT GAGNANT

Match avec bonus si l'adversaire ne touche pas la balle.

+ facile : définir les rôles / situation très favorable dès l'engagement pour un des 2 joueurs (dette de terrain, qualité de balle, etc.).

+ facile / + difficile : moduler les espaces de jeu.

POINTS CLÉS :

- justesse du moment de prise de balle
- fin de préparation au-dessus du point d'impact
- mise à niveau déclenchant la frappe
- action main/avant-bras



Fin de préparation au-dessus du point d'impact

SITUATION 6 : BONUS JEU AU FILET

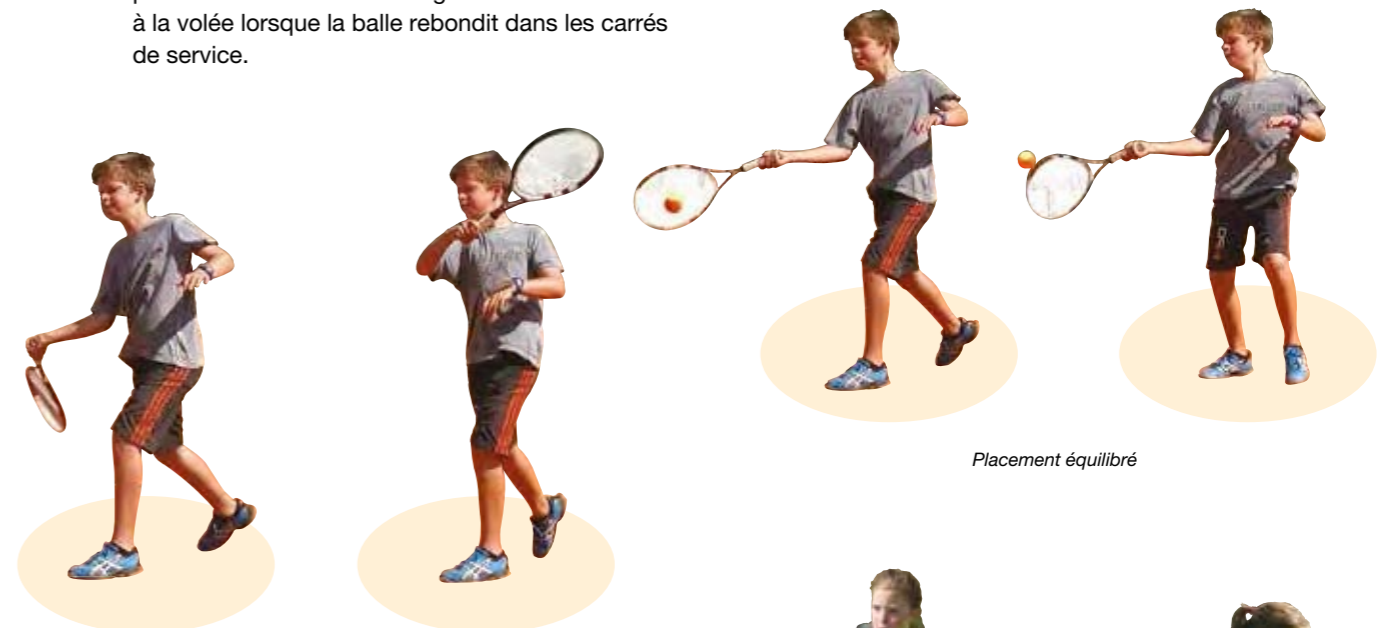
Match avec bonus si gain du point par une montée ou une volée.

+ facile : faire partir le joueur d'en face avec une dette de terrain / monter directement sur un engagement court de l'adversaire.

+ difficile : imposer un nombre de frappes maximal pour monter à la volée / obligation de monter à la volée lorsque la balle rebondit dans les carrés de service.

POINTS CLÉS :

- placement équilibré avec différentes formes d'appuis
- différencier les prises de revers en fonction de l'effet recherché



Placement équilibré

Action main/avant-bras



Mise à niveau déclenchant la frappe

NIVEAU ORANGE



OBJECTIF : DÉFENDRE EN RALENTISSANT LE JEU, ADAPTER SON REPLACEMENT À LA SITUATION, UTILISER LES EFFETS

SITUATION 1 : LES 2 REVERS



POINTS CLÉS :

- respecter la théorie des angles dans les replacements
- privilégier les coups de défense croisés
- différencier les prises de revers en fonction de l'effet recherché
- imposer un revers coupé lorsque la situation le nécessite
- glisser sur terre battue



Glisser sur terre battue

Match attaque/défense : le défenseur part du couloir côté coup droit, l'attaquant engage côté revers. Premier coup de défense en diagonale, coupé ou lifté, puis point libre.

+ facile : rapprocher le défenseur du centre du terrain.

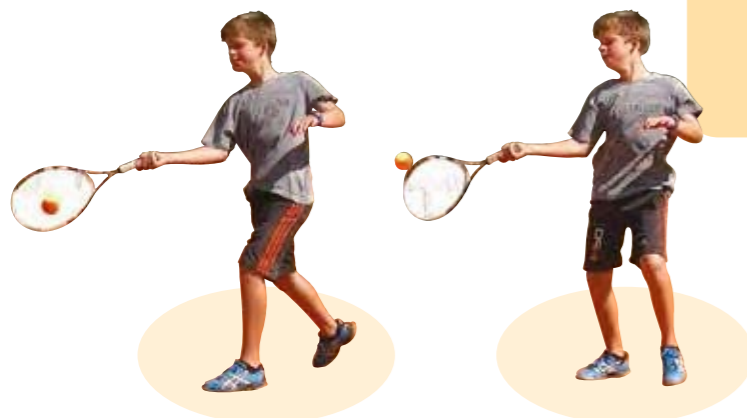
+ difficile : moduler l'engagement (vitesse, effet, trajectoire).

+ facile / + difficile : individualisation de l'envoi par l'enseignant (forme mixte).

SITUATION 2 : LE JOUER-CROISER

Un joueur joue où il veut, l'autre ne fait que croiser.

+ facile : faire jouer le défenseur au-dessus d'un fil.



Placement équilibré

POINTS CLÉS :

- s'équilibrer / enchaîner / glisser sur terre battue
- différentes formes de déplacement et de replacement
- placement équilibré avec différentes formes d'appuis

SITUATION 3 : LE DEUX TIERS / TROIS TIERS



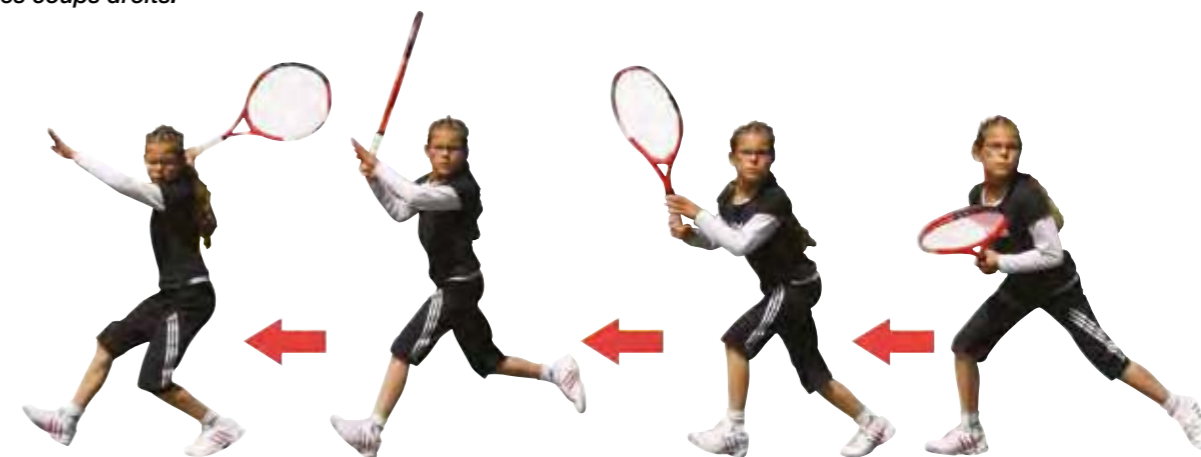
POINTS CLÉS :

- attitude d'attention dynamique
- différentes formes de déplacement et de replacement
- dégagement sur les coups droits de décalage

+ facile / + difficile : moduler les dimensions de la zone interdite.

+ facile : autoriser le joueur sur le plus petit terrain à faire des coups droits et des revers.

Un joueur couvre tout le terrain, l'autre seulement les 2/3 et ne fait que des coups droits.



Différentes formes de déplacements et de replacement



Attitude d'attention dynamique



NIVEAU VERT



OBJECTIF : RECONNAÎTRE LES SITUATIONS D'ÉQUILIBRE ET Y RÉPONDRE : NEUTRALISER ET GÊNER

SITUATION 1 : LE SURFILET



POINTS CLÉS :

- ancrage-poussée des jambes
- mise à niveau plus basse pour le lift
- accélération de la tête de raquette

+ facile / + difficile : moduler la hauteur du filet.

Match de fond de court avec filet surélevé.

SITUATION 2 : UN MAX DE FRAPPES

Deux joueurs partenaires. Ils cherchent à réaliser 10 frappes successives au-delà d'une zone courte interdite sans faire de faute dans le temps le plus court possible.

+ facile / + difficile : moduler le nombre de frappes à réaliser et la longueur exigée.

POINTS CLÉS :

- moments de prise de balle
- mise en action très rapide
- trajectoires tendues

SITUATION 3 : SANS REPLACEMENT



POINTS CLÉS :

- concentration / prise d'information
- différentes formes de déplacement

+ facile : surélever le filet.

+ difficile : compter les points.

Les 2 joueurs font des échanges en cherchant à se déplacer. Après la frappe, chaque joueur reste sur place en attitude d'attention sans entamer son remplacement. Il n'a le droit de se déplacer qu'à la frappe de l'adversaire.

SITUATION 4 : UNE FRAPPE = UN POINT

Match sur tout le terrain. À la fin de chaque point, le nombre de frappes effectuées détermine les points attribués. Les points sont cumulés. Premier arrivé à 50 points.

+ facile : au-delà de 10 frappes de balle, le score du point est bloqué à 10.

+ difficile : malus si faute non provoquée.

POINTS CLÉS :

- concentration, lucidité
- vigilance de l'enseignant sur la vitesse du jeu
- mise à niveau plus basse pour le lift



Mise à niveau plus basse pour le lift



Ancrage-poussée des jambes

NIVEAU VERT



OBJECTIF : RECONNAÎTRE LES SITUATIONS FAVORABLES ET Y RÉPONDRE : PRENDRE DES INITIATIVES ET UTILISER SON COUP FORT

SITUATION 1 : LE MÈTRE EN OR



POINTS CLÉS :

- exiger un remplacement cohérent avec les situations rencontrées
- ancrage-poussée des jambes
- jouer lifté dans la diagonale
- différenciation des fins de geste en fonction du coup joué

+ facile / + difficile : moduler les zones de remplacement.

+ difficile : le coup long de ligne doit être décisif / possibilité de jouer à contre-pied / les 2 joueurs travaillent en même temps.

Bras de fer dans la diagonale de coup droit ou de revers. La zone à jouer pour sortir le joueur sur la diagonale se situe entre la ligne de service et la ligne de fond. Possibilité d'accélérer long de ligne dès que l'adversaire a les 2 pieds dans le couloir ou son prolongement, puis point libre.

SITUATION 2 : LES DÉCALAGES



POINTS CLÉS :

- jeu de jambes de dégagement
- ancrage-poussée des jambes
- accélération de la tête de raquette accentuée par une action main/avant-bras
- différenciation des fins de geste en fonction du coup joué

Trois situations progressives d'apprentissage du décalage en coup droit :

- *Gammes croisées côté avantage (revers sur coup droit de décalage), cibles longues dans la diagonale, zone de remplacement facile pour le joueur qui se décale, décalage obligatoire.*
- *Idem 1 avec une zone de remplacement plus proche du centre. Le joueur peut alors choisir ou non de se décaler.*
- *Idem 2 avec 3 intentions possibles sur les coups droits de décalage (long décroisé, court décroisé, long de ligne).*

+ facile / + difficile : adapter vitesse, trajectoire, effet de la balle reçue par le joueur qui doit décaler.



Différenciation fin de geste revers

SITUATION 3 : LES PIEDS DANS LE COURT



POINTS CLÉS :

- différentes formes de déplacement
- encourager à exécuter des volées liftées de fond de court
- mise à niveau déclenchant la frappe

+ facile : réaliser l'exercice en situation de partenaires / moduler les possibilités de recul derrière la ligne des 18 mètres (0,5 mètre ou 1 mètre).

+ difficile : les 2 joueurs ont la même consigne.



Ancrage-poussée des jambes

Traverser la balle

NIVEAU VERT



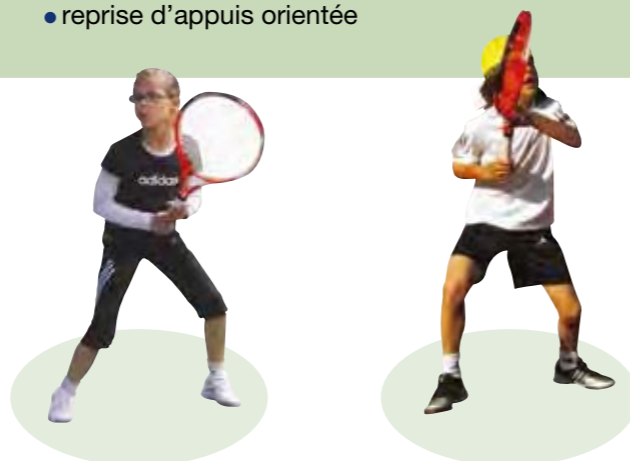
OBJECTIF : RECONNAÎTRE LES SITUATIONS DÉFAVORABLES ET Y RÉPONDRE : DÉFENDRE, CONTRE-ATTAQUER, FAIRE DES PASSING-SHOTS, DES LOBS

SITUATION 1 : ATTAQUE OU DÉFENSE



POINTS CLÉS :

- mise à niveau plus basse pour le lift
- différenciation des fins de geste en fonction du coup joué
- reprise d'appuis orientée



Reprise d'appuis orientée

L'entraîneur engage une balle. Le joueur qui reçoit la balle ne sait pas s'il va être en situation favorable ou défavorable. En situation favorable, il a 3 frappes pour finir le point. En situation défavorable, c'est son adversaire qui doit finir le point en 3 frappes.

+ facile / + difficile : moduler les envois de l'entraîneur.

SITUATION 2 : LE PASSING

Le défenseur, placé au centre du terrain, engage une balle courte. Son adversaire monte au filet, puis point libre, lob interdit.

+ facile : autoriser le lob / l'attaquant joue sa montée dans une zone imposée.

+ facile / + difficile : moduler l'envoi du défenseur.

POINTS CLÉS :

- dissociation haut et bas du corps
- accélérer/freiner
- passing-shot plongeant
- mise à niveau plus basse pour le lift



Différenciation fin de geste coup droit

Différenciation fin de geste revers

SITUATION 3 : LE FAST AND FURIOUS

Deux joueurs entament un échange dans l'axe à vitesse réduite. La frappe suivante doit toujours être plus rapide que la précédente. Interdiction de sortir du terrain.

+ facile : un seul joueur respecte la règle / les joueurs ont le droit de sortir du terrain.

+ difficile : avancer la position des joueurs et autoriser les volées de fond de court / compter les points.

POINTS CLÉS :

- organisation rapide
- adaptation à la vitesse de la balle (appuis, amplitude)
- traverser la balle



Mise à niveau plus basse pour le lift



Dissociation haut et bas du corps

NIVEAU VERT



OBJECTIF : ADAPTER SON REPLACEMENT À LA SITUATION, Y COMPRIS EN PROFONDEUR

SITUATION 1 : LE REPLACEMENT AVANT / ARRIÈRE



POINTS CLÉS :

- enchaîner frappe et remplacement
- ancrage et poussée des jambes pour déclencher la frappe
- accélération de la tête de raquette accentuée par une action main/avant-bras

+ facile : un seul des 2 joueurs travaille sur l'un des 2 repères.

+ difficile : augmenter la vitesse et l'effet.

Duel dans l'axe. Les 2 joueurs cherchent à gêner leur adversaire par la longueur. Ils doivent choisir entre chaque frappe leur repère de remplacement devant ou derrière la ligne de fond.



Ancrage-poussée des jambes



Accélération de la tête de raquette

SITUATION 2 : ATTAQUE-DÉFENSE



POINTS CLÉS :

- enchaîner frappe et remplacement
- accélération de la tête de raquette
- traverser la balle
- accélérer/freiner
- reprise d'appuis orientée
- mise à niveau plus basse pour le lift

+ facile / + difficile : moduler la dimension du terrain, de la cible.

Un attaquant de fond de court ne marque le point que si le défenseur ne touche pas la balle. Il gagne la manche lorsqu'il atteint 5 points. Le défenseur ne marque pas de point, mais gagne la manche s'il touche la cible située au centre, à un mètre de la ligne de fond.



Traverser la balle

NIVEAU BLANC



OBJECTIF : AVANCER DANS LE TERRAIN POUR FAVORISER LE COUP GAGNANT

SITUATION 1 : BUTS DE PRÈS ET DE LOIN



POINTS CLÉS :

- appuis semi-ouverts
- frappe de balle en avant du corps



Appuis semi-ouverts

Marquer des buts de près et de loin à l'envoi.

+ facile : agrandir la zone de but.

+ difficile : placer un but à droite, un but à gauche.

SITUATION 2 : DEVANT/DERRIÈRE



Placer une ligne environ aux 2/3 du terrain : en échanges, un joueur alterne une frappe de loin (derrière la ligne) et une frappe de près (devant la ligne).

POINTS CLÉS :

- jouer en coup droit et en revers en différenciant les faces du tamis
- jouer des revers à une et 2 mains

+ facile / + difficile : varier la position de la ligne.

+ difficile : les 2 joueurs réalisent l'exercice en même temps / obliger les enfants à avancer et à reculer davantage en remplaçant la ligne par un couloir dans lequel les joueurs n'ont pas le droit de frapper.

SITUATION 3 : LE CONDUITE-FRAPPE



Un des 2 joueurs peut conduire la balle jusqu'à mi-terrain, puis frapper pour marquer un but.

POINTS CLÉS :

- faire comprendre l'avantage à frapper de près

+ facile : possibilité d'arrêter le ballon avant de le frapper (conduire, bloquer, frapper) / élargir le but.

+ difficile : 2 touches de balle maximum avant de frapper au but / réduire le but.

NIVEAU VIOLET

OBJECTIF : PRENDRE L'INFORMATION SUR LA BALLE REÇUE

SITUATION 1 : LE CÔNE



POINTS CLÉS :

- attitude d'attention (cône en avant)

+ difficile :

réception avec les mains (une main, 2 mains) / intégrer des déplacements avant, arrière, à gauche, à droite.

+ facile :

autoriser la réception après un rebond.



Attitude d'attention avec cône

Un joueur qui lance la balle à « bras cassé » (ou « par en-dessous »), l'autre la réceptionne dans un cône.

SITUATION 2 : LE MUR



POINTS CLÉS :

- attitude d'attention
- distinguer les frappes sans rebond et après rebond
- bien suivre la balle des yeux

+ facile : volée de coup droit uniquement.

+ facile / + difficile : rapprocher et éloigner les enfants du mur.

+ difficile : concours du plus grand nombre de frappes de volée.

Jouer contre un mur, après rebond et de volée.

SITUATION 3 : TOUCHER AVANT LE REBOND



Un joueur engage la balle en visant une zone sur le sol. Son partenaire, positionné derrière cette zone, doit la renvoyer avant qu'elle ne touche le sol.

POINTS CLÉS :

- attitude d'attention
- anticiper la zone de rebond

+ facile : envois à la main / rapprocher les enfants.

+ difficile : reculer l'enfant qui joue la balle de volée / intégrer des déplacements en agrandissant la zone.



Attitude d'attention



NIVEAU VIOLET



OBJECTIF : RENVOYER LA BALLE DE VOLÉE DANS LE TERRAIN OPPOSÉ

SITUATION 1 : LES PIEDS DANS LE COURT



POINTS CLÉS :

- prise d'information
- attitude d'attention
- déplacement / remplacement
- présentation du tamis face à la balle

+ facile : seul l'un des joueurs a interdiction de sortir du terrain / réduire la largeur du terrain.

Échanges avec interdiction de sortir du terrain blanc. Frapper la balle de volée ou après rebond. Le nombre de volées réalisées est comptabilisé.

SITUATION 2 : VOLÉE CONTRE FOND DE COURT

En situation d'échanges, un joueur placé près du filet doit jouer toutes les balles de volée. Son partenaire joue après rebond.

+ facile : réduire la largeur du terrain / le joueur en fond de court ne fait que des engagements sans poursuivre l'échange.

+ difficile : record d'échanges / en match.

POINTS CLÉS :

- attitude d'attention
- présentation du tamis face à la balle

SITUATION 3 : LE 1^{er} SMASH

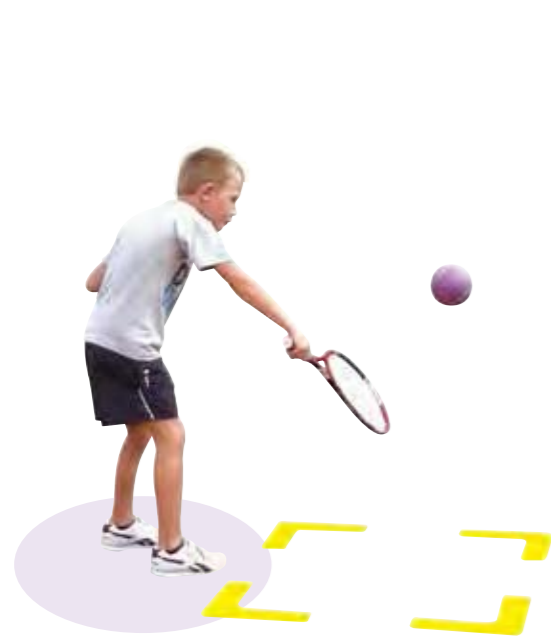
Un joueur engage en lob sur son partenaire, celui-ci renvoie la balle en smash.

+ facile / + difficile : moduler la distance entre les joueurs.

+ facile : l'enseignant envoie la balle.

POINTS CLÉS :

- montée simultanée des 2 bras
- frapper au-dessus de la tête



Présentation du tamis face à la balle



Attitude d'attention



Montée simultanée des 2 bras



Frapper au-dessus de la tête

NIVEAU ROUGE



OBJECTIF : MONTÉE AU FILET ET VOLÉE : JOUER OÙ L'ADVERSAIRE N'EST PAS

SITUATION 1 : ENGAGEMENT-VOLÉE

En situation d'échange, un joueur engage et monte à la volée. Son partenaire renvoie la balle pour le faire volleyer.

+ facile : le joueur qui engage monte, son partenaire lui envoie une autre balle.

+ facile / + difficile : moduler la position de départ de celui qui engage et monte.

+ difficile : jouer des points.

POINTS CLÉS :

- technique de course vers l'avant
- frapper devant soi

SITUATION 2 : RENVOI-VOLÉE



POINTS CLÉS :

- attitude d'attention dynamique
- frapper devant soi
- jouer dans l'espace libre

+ facile : n'engager que sur le coup droit, que sur le revers.

+ facile / + difficile : moduler la dimension de la zone courte.

+ difficile : imposer une zone de jeu pour la montée / jouer des points.

Un joueur engage dans une zone courte. Son partenaire renvoie et monte à la volée, pour faire des échanges.



SITUATION 3 : LE GARDIEN DE VOLÉE



Placer un but à droite et un à gauche sur le terrain du volleyeur. Le joueur en fond de court essaie de marquer des buts, le volleyeur part de la ligne entre les jalons et défend ses buts.

POINTS CLÉS :

- attitude d'attention dynamique
- différenciation des prises de coup droit et de revers
- frapper devant soi

+ facile : ne placer qu'un seul but, à gauche, à droite ou central.

+ difficile : placer des zones à atteindre pour le volleyeur / le faire partir de plus loin / écarter les buts.



Frapper devant soi



Attitude d'attention dynamique

NIVEAU ROUGE

OBJECTIF : EFFECTUER DES VOLÉES, SMASHER TOUS LES LOBS

SITUATION 1 : VOLÉE / FOND DE COURT



POINTS CLÉS :

volée :

- attitude d'attention dynamique
- différenciation des prises de coup droit et de revers
- frapper devant soi

+ facile : autoriser le couloir pour le volleyeur.

+ difficile : autoriser le couloir pour le joueur de fond de court / imposer une position de départ éloignée pour le volleyeur / autoriser les lobs.

Match dans un seul carré de service avec un joueur à la volée et un joueur en fond de court.

SITUATION 2 : SMASH-FOND DE COURT



POINTS CLÉS :

smash :

- prise semi-fermée de coup droit
- mise de profil avec montée directe des 2 bras (position armée)
- placement équilibré sous la balle

+ difficile : imposer une ou plusieurs zones pour le smash / loper plus haut ou plus long.

+ facile : l'enseignant engage les lobs et le point se poursuit entre les enfants.

Match dans un seul carré de service. Un joueur engage en lob, son adversaire smashe et le point se poursuit.

SITUATION 3 : BONUS VOLÉE

Sur petit ou grand terrain rouge, match avec bonus si gain du point par une volée ou un smash.

+ facile : possibilité de monter dès l'engagement.

+ difficile : interdire la volée et le smash dans une zone centrale.

POINTS CLÉS :

volée :

- attitude d'attention dynamique
- différenciation des prises de coup droit et de revers
- frapper devant soi

smash :

- position armée
- placement équilibré sous la balle



Position armée



Prise semi-fermée de coup droit



Frapper devant soi



Attitude d'attention dynamique

NIVEAU ORANGE



**OBJECTIF : MONTÉE AU FILET : RECONNAÎTRE LA SITUATION FAVORABLE
VOLÉE ET SMASH : JOUER DANS L'ESPACE LIBRE**

SITUATION 1 : L'ANNONCE



POINTS CLÉS :

montée au filet :

- sur la balle courte, accélérer la course dès la reprise d'appuis.

+ difficile : jouer des points / limiter le nombre de frappes une fois que la balle est tombée dans la zone courte / les 2 joueurs peuvent monter.

Sur un demi-terrain, délimiter 2 zones, une courte et une longue (2 couleurs différentes). L'attaquant annonce le plus tôt possible la zone dans laquelle la balle qu'il reçoit va rebondir. Lorsque la balle est courte, il a l'obligation de monter au filet.

SITUATION 2 : LES PIEDS DANS LE COULOIR



POINTS CLÉS :

montée au filet :

- prise de balle tôt

volée :

- allègement à la frappe adverse et reprise d'appuis

+ facile : définir les rôles (attaquant, défenseur).

+ difficile : partir d'une diagonale revers / limiter le nombre de frappes après la montée.

Les 2 joueurs font des coups droits dans la diagonale et cherchent à « sortir » leur adversaire dès que l'un d'entre eux a les pieds dans le couloir, son adversaire attaque et monte long de ligne, puis point libre.

SITUATION 3 : LA VOLÉE GAGNANTE

Deux joueurs sur le demi-terrain. L'un engage une balle courte, l'autre attaque sur ce même demi-terrain et suit à la volée. Dès la 1^{re} volée, le point se déroule sur tout le terrain.

+ facile : engager une balle lente et à mi-hauteur.

+ difficile : engagement plus tendu, ou plus long.

POINTS CLÉS :

montée au filet :

- équilibrer le nombre de montées en coup droit et en revers

volée :

- allègement à la frappe adverse et reprise d'appuis
- acquisition des prises
- préparation courte
- frapper devant soi en avançant



Frapper devant soi en avançant



Prise de volée de coup droit



Prise de volée de revers



Préparation courte



NIVEAU ORANGE



OBJECTIF : MONTÉE AU FILET ET VOLÉE : SE REPLACER POUR COUVRIR L'ENSEMBLE DE SON TERRAIN

SITUATION 1 : RETOUR AU CENTRE



POINTS CLÉS :

- volée :**
 - frapper devant soi en avançant
- smash :**
 - déplacement de profil
 - équilibre à la frappe
 - remplacement vers le filet

- + facile :** alterner passing-shots et lobs de manière régulière.
- + difficile :** augmenter la largeur du court / jouer des points.

Sur un demi-court de simple, un joueur au filet et un joueur en fond de court qui varie passing-shots et lobs. Obligation pour le volleyeur de venir se replacer dans une zone définie entre chaque frappe.

SITUATION 2 : LOB / SMASH



POINTS CLÉS :

- smash :**
 - prise continentale à marteau
 - déplacement de profil
 - positionnement et utilisation du bras libre
 - accélération de la tête de raquette (boucle) et extension du bras

- + difficile :** bonus sur des zones de smash délimitées / autoriser l'équipe en fond de court à faire des passing-shots.

En double : match avec une équipe en fond de court et une à la volée. Les joueurs en fond de court ne font que lobber.

SITUATION 3 : 2 CONTRE UN



POINTS CLÉS :

- volée :**
 - allègement à la frappe adverse et reprise d'appuis
 - remplacement adapté à la situation
- smash :**
 - déplacement de profil
 - remplacement vers le filet

- + facile :** réduire la vitesse de jeu / réduire le terrain du côté du volleyeur.
- + difficile :** compter les points.

Sur un terrain de simple, 2 joueurs en fond de court distribuent et déplacent le joueur à la volée (passing-shots et lobs). Le volleyeur essaie de finir le point.



Frapper devant soi en avançant

Déplacement de profil

Remplacement vers le filet

NIVEAU ORANGE



OBJECTIF : MONTÉE AU FILET : PRENDRE LA BALLE TÔT, CHOISIR LA ZONE DE MONTÉE
DOUBLE : INTERCEPTER ET SMASHER

SITUATION 1 : LES MOMENTS DE PRISE DE BALLE

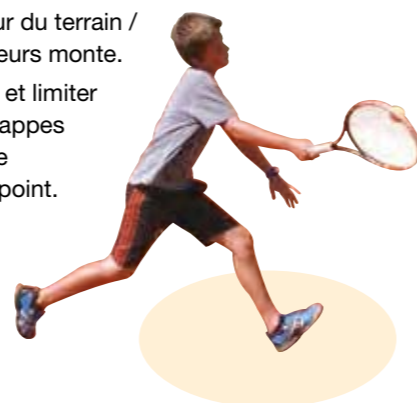


POINTS CLÉS :

- montée : prise de balle tôt

+ facile : réduire la longueur du terrain / un seul des 2 joueurs monte.

+ difficile : jouer les points et limiter le nombre de frappes après la montée pour gagner le point.



Frapper devant soi en avançant

En situation d'échanges, les 2 joueurs jouent au-dessus d'un fil élastique tendu au-dessus du filet. Si l'un d'eux prend la décision de monter, il doit jouer la balle tôt, celle-ci devant passer sous le fil.

SITUATION 2 : LE TOP MONTÉE

À partir d'un duel de fond de court. Les joueurs doivent annoncer, très tôt après la frappe adverse, leur intention de monter.

+ facile : seul un des 2 joueurs peut monter.

+ difficile : annoncer la zone de montée / compter les points.

POINTS CLÉS :

montée :

- prise de balle tôt
- accélérer dès la reprise d'appuis

volée :

- frapper devant soi en avançant
- replacement adapté à la situation



SITUATION 3 : VOLÉE / VOLÉE



Match entre 4 joueurs à la volée sur le terrain de simple. L'entraîneur engage la 1^{re} balle sans faire un lob, puis jeu libre (volée et smash).

POINTS CLÉS :

volée :

- allègement à la frappe adverse et reprise d'appuis
- replacement adapté à la situation

smash :

- déplacement de profil
- replacement vers le filet

+ facile / + difficile : moduler les envois de l'entraîneur (plus fort, plus haut, plus bas, plus loin).



Déplacement de profil



Boucle et extension du bras



Prise continentale à marteau



Utilisation du bras libre

NIVEAU VERT



OBJECTIF : MONTÉE AU FILET : CHOISIR LA ZONE DE MONTÉE, PRENDRE LA BALLE TÔT ET/OU ACCÉLÉRER, SE REPLACER POUR COUVRIR L'ENSEMBLE DE SON TERRAIN
VOLÉE : RECONNAÎTRE LA SITUATION (FAVORABLE/DÉFAVORABLE)

SITUATION 1 : LE 3 FRAPPES MAX



POINTS CLÉS :

- volée :**
- frappe en avançant
 - reprise d'appuis permettant d'aller dans toutes les directions
 - apprentissage de la volée liftée en coup droit

+ facile / + difficile : moduler les engagements.

Match : un joueur engage vers l'un ou l'autre des couloirs. Il monte obligatoirement sur la balle suivante (dans l'espace libre ou à contre-pied). Il a aussi la possibilité de monter à contretemps.

SITUATION 2 : LA 1^{re} VOLÉE



POINTS CLÉS :

- volée :**
- reprise d'appuis permettant d'aller dans toutes les directions
 - ajustement des prises en fonction de la hauteur de frappe
 - couper les trajectoires

+ facile : imposer la zone d'engagement.

+ difficile : faire face à 2 défenseurs.

+ facile / + difficile : moduler les envois.

Match : le défenseur engage sur un joueur se trouvant entre la ligne de service et la ligne de fond. L'engagement doit retomber aux alentours de la ligne de service. L'attaquant doit jouer cette balle de volée et continuer à avancer. Le point se joue jusqu'à son terme.

SITUATION 3 : LE CONTRETEMPS



POINTS CLÉS :

montée :

- perception de la situation (+ ou – favorable)
- vitesse de la course vers le filet

volée :

- apprentissage de la volée liftée

+ facile : l'entraîneur aide l'attaquant dans ses choix / la décision de monter peut être prise après la frappe adverse.

+ difficile : imposer à l'attaquant de monter avant la x^e frappe.

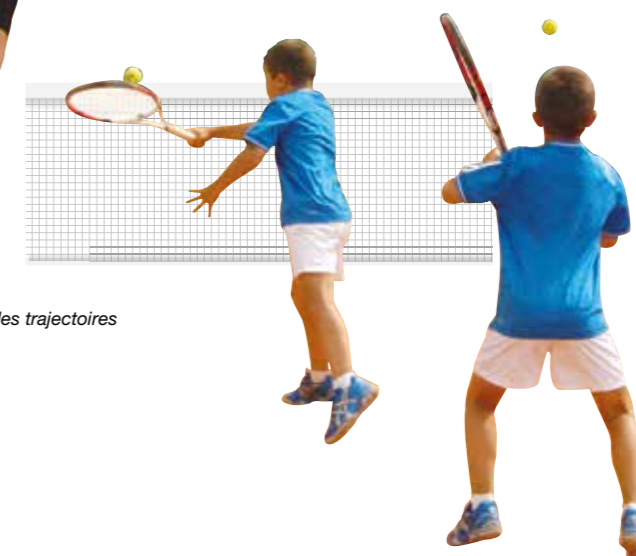
Match : les 2 joueurs jouent au-delà de la ligne de service. L'un d'entre eux décide de monter lorsqu'il voit l'adversaire en difficulté.



Couper les trajectoires



Volée liftée en coup droit



NIVEAU VERT

OBJECTIF : VOLÉE : SE REPLACER POUR COUVRIR L'ENSEMBLE DE SON TERRAIN
CHOISIR LES ZONES DE VOLÉE EN FONCTION DE LA SITUATION (LOIN DU FILET, PRÈS DU FILET)
INTERCEPTER EN DOUBLE

SITUATION 1 : LE MATCH VOLÉE / FOND DE COURT



Match volée contre fond de court sur une moitié de terrain de double. Le joueur au fond du court engage, puis point libre.

+ facile : interdire le lob.

POINTS CLÉS :

- volée :**
- ajustement des prises en fonction du coup à jouer
 - frapper en avançant
 - apprentissage de la volée liftée en coup droit
- smash :**
- déplacement rapide, de profil, avec des pas adaptés au lob
 - pronation de l'avant-bras
 - flexion du poignet
 - frappe en extension complète
 - contrôle de l'équilibre
 - remplacement rapide vers le filet

SITUATION 2 : LE MUR



Match de double : service-volée imposé. L'équipe au retour commence le point avec les 2 joueurs au fond du court.

+ facile / + difficile : moduler le nombre de balles de service (1 à 3).

+ difficile : limiter le nombre de frappes des volleyeurs pour gagner le point.

POINTS CLÉS :

- volée :**
- déplacements latéraux et en profondeur
 - reprise d'appuis permettant d'aller dans toutes les directions
 - frappe en avançant
- smash :**
- pronation de l'avant-bras
 - flexion du poignet
 - frappe en extension complète
 - communication entre les joueurs



Volée liftée en coup droit

SITUATION 3 : L'INTERCEPTION VAUT DOUBLE



Match de double avec bonus de points pour l'interception gagnante (du partenaire du serveur et/ou du partenaire du relanceur).

POINTS CLÉS :

volée :

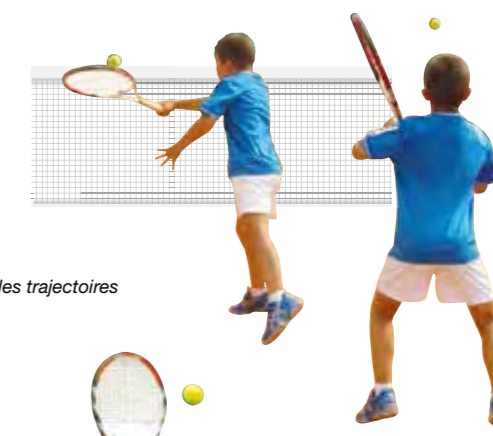
- communication entre les joueurs
- perception/anticipation
- couper les trajectoires
- frapper en avançant

+ facile : imposer une zone de retour.

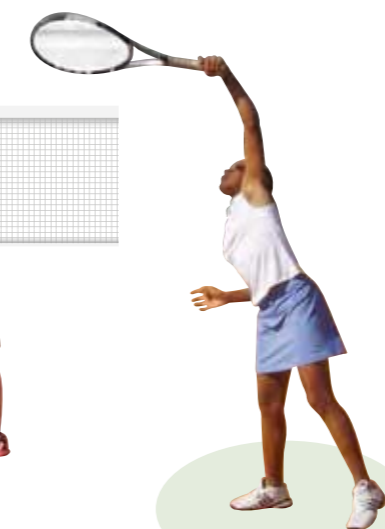
+ difficile : limiter le nombre de frappes pour gagner le point après l'interception.



Couper les trajectoires



Communication entre les joueurs



Pronation de l'avant-bras



Frappe en extension



Flexion du poignet

6. Annexes

LA CONNAISSANCE DE L'ENFANT DE 5/6 ans

PERSONNALITÉ	MOTRICITÉ
<ul style="list-style-type: none"> ● Aime jouer. ● Est égocentrique (tourné vers lui-même) : possède « sa raquette », « sa balle », se donne « ses règles ». ● Vit dans l'instant. ● S'exprime en suivant le « cours de sa pensée » sans s'adapter aux propos de l'autre. ● Aime faire plaisir à son enseignant. ● Commence à coopérer avec les autres. 	<ul style="list-style-type: none"> ● A un grand besoin de mouvement. ● Est capable d'efforts durables s'ils sont variés. ● Découvre la coordination. ● Se latéralise progressivement.
PERCEPTION	APPRENTISSAGE
<ul style="list-style-type: none"> ● Discerne les situations aux contrastes marqués (petit/grand, fort/doucement, etc.). ● Apprécie difficilement les trajectoires et les rebonds. ● Réagit deux fois plus lentement qu'un adulte. ● Vise plus facilement des cibles verticales qu'horizontales. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Est curieux de tout ce qui est nouveau. ● Procède par essais et erreurs. ● Aime imiter. ● A des difficultés à rester attentif.

LA CONNAISSANCE DE L'ENFANT DE 7/8 ans

PERSONNALITÉ	MOTRICITÉ
<ul style="list-style-type: none"> ● Aime jouer et s'amuser. ● Sa relation avec les autres est plus importante que la performance. ● Commence à manifester un désir de compétition. ● A besoin de reconnaissance et d'encouragements. ● Début de ségrégation garçons/filles. 	<ul style="list-style-type: none"> ● A un grand besoin d'activité. ● Montre une laxité articulaire et une musculature peu développée. ● Manque de tonicité. ● Ne peut soutenir des efforts importants. ● Commence à contrôler son corps.
PERCEPTION	APPRENTISSAGE
<ul style="list-style-type: none"> ● A une capacité d'attention qui s'améliore tout en restant fragile. ● Développe ses qualités d'observation sans savoir se focaliser sur les points importants (observation dispersée). ● Reste lent dans l'analyse des trajectoires. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Enrichit sa motricité en pratiquant des activités variées. ● Progrès dans les domaines de l'adresse, de la coordination et de la dissociation. ● Commence à maîtriser son corps. ● Reste curieux de tout ce qui est nouveau. ● Continue à développer ses capacités d'imitation.

LA CONNAISSANCE DE L'ENFANT DE 9/10 ans

PERSONNALITÉ	MOTRICITÉ
<ul style="list-style-type: none"> ● Aime jouer et compter. ● Apparition du besoin de compétition et de performance. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Développe sa maîtrise corporelle (âge idéal des acquisitions motrices). ● L'équilibre et la coordination s'améliorent. ● Acquisition rapide de nombreux automatismes.
PERCEPTION	APPRENTISSAGE
<ul style="list-style-type: none"> ● A une capacité d'attention plus soutenue. ● Amélioration de la qualité d'observation lors des démonstrations. ● Amélioration de la perception des trajectoires (vitesse et précision). 	<ul style="list-style-type: none"> ● Réalise les exercices avec plus d'application. ● Contrôle de mieux en mieux ses gestes.



		BLANC	VIOLET	ROUGE	
CRITÈRES DE PASSAGE D'UN FORMAT À L'AUTRE : L'ENFANT EST CAPABLE DE...					
NB : Tout critère acquis sur un terrain doit le rester sur les terrains suivants.					
COMPORTEMENT		Serrer la main de son adversaire et de l'arbitre à la fin du match	Annoncer les balles fautes et le score à haute voix		
ARBITRAGE		Attendre que l'autre joueur(se) soit prêt(e) avant d'engager	Reconnaître une balle bonne d'une balle fautive.	Effectuer un jeu décisif	
		Engager à tour de rôle	Suivre et mémoriser le score		
ÉLÉMENTS TACTIQUES		Se placer en début de point	Réussir plusieurs frappes à la suite	Déplacer l'adversaire	
		Jouer où l'adversaire n'est pas		Effectuer des volées	
		Se replacer			
ÉLÉMENTS TECHNIQUES	Service		Adopter la bonne position de départ	Servir en passant par la position armée	
			Frapper au dessus de la tête	Être en équilibre	
	Fond de court		Tenir la raquette en bout de manche	Adopter en retour de service une attitude d'attention main libre au cœur de la raquette	Reprendre la raquette dans les 2 mains entre chaque frappe
			Tenir la raquette dans les 2 mains en début de point		Différencier les prises de coup droit et de revers
			Jouer en coup droit et en revers en différenciant les faces du tamis	Frapper la balle en avant du corps en coup droit	Préparer en coup droit avec le tamis au-dessus de la main
			Jouer des revers à 1 main ET à 2 mains	Frapper la balle en avant du corps en revers	Préparer en revers avec le tamis au-dessus de la main
	Jeu au filet				Frapper devant soi
	Jeu de jambes		Frapper en restant stable		Être actif entre les frappes

ORANGE	VERT
Gérer d'éventuels désaccords avec son adversaire	Respecter son adversaire et conserver une attitude correcte en toute circonstance
Compter dans le mode « jeu »	Être autonome dans la gestion des règles
Attaquer en accélérant le jeu	Utiliser son coup fort
Défendre en ralentissant le jeu	
Utiliser les effets	
Accélérer son 1 ^{er} service	
Prendre l'avantage sur la 2 ^e balle	
Se positionner au début du point en simple	
Se positionner au début du point en double	Intercepter en double
Servir avec de l'effet slicé	Servir slicé ou lifté en 2 ^e balle
Adopter une attitude d'attention dynamique avec épaules et bras relâchés	
	Traverser la balle
Frapper devant soi en avançant	
Glisser sur TB	Accélérer / Freiner
S'équilibrer / Enchaîner	



JOURNÉE JEU & MATCHS TERRAIN BLANC



Groupe :	
Date :	
Horaires :	

1	A/F	B/E	C/D
2	A/E	B/D	C/F
3	A/D	B/C	E/F
4	A/C	B/F	D/E
5	A/B	C/E	D/F

MATCHS	Noms	A	B	C	D	E	F
Noms							
A							
B							
C							
D							
E							
F							

OBSERVATIONS	NOMS acquis (A) / en cours d'acquis. (ECA)	A		B		C		D		E		F	
		A	ECA	A	ECA	A	ECA	A	ECA	A	ECA	A	ECA
Être capable de :													
COMPORTEMENT/ARBITRAGE													
Serrer la main de son adversaire et de l'arbitre à la fin du match													
Attendre que l'autre joueur soit prêt avant d'engager													
Engager à tour de rôle													
ÉLÉMENTS TACTIQUES													
Se placer en début de point													
Jouer où l'adversaire n'est pas													
Se replacer													
ÉLÉMENTS TECHNIQUES													
Tenir la raquette en bout de manche													
Tenir la raquette dans les 2 mains en début de point													
Jouer en coup droit et en revers en différenciant les faces du tamis													
Jouer des revers à 1 main ET à 2 mains													
Jeu de jambes : se dégager des trajectoires													
NIVEAU BLANC													

JOURNÉE JEU & MATCHS TERRAIN VIOLET



Groupe :	
Date :	
Horaires :	

1	A/F	B/E	C/D
2	A/E	B/D	C/F
3	A/D	B/C	E/F
4	A/C	B/F	D/E
5	A/B	C/E	D/F

MATCHS	Noms	A	B	C	D	E	F
Noms							
A							
B							
C							
D							
E							
F							

OBSERVATIONS	NOMS acquis (A) / en cours d'acquis. (ECA)	A		B		C		D		E		F	
		A	ECA	A	ECA	A	ECA	A	ECA	A	ECA	A	ECA
Être capable de :													
COMPORTEMENT/ARBITRAGE													
Annoncer les balles fautes et le score à haute voix													
Reconnaître une balle bonne d'une balle fautive													
Suivre et mémoriser le score													
ÉLÉMENTS TACTIQUES													
Réussir plusieurs frappes à la suite													
ÉLÉMENTS TECHNIQUES													
Service : adopter la bonne position de départ													
Service : frapper au-dessus de la tête													
Adopter en retour de service une attitude d'attention main libre au cœur de la raquette													
Frapper la balle en avant du corps en coup droit													
Frapper la balle en avant du corps en revers													
Jeu de jambes : frapper en restant stable													
NIVEAU VIOLET													

JOURNÉE JEU & MATCHS TERRAIN ROUGE



Groupe :	
Date :	
Horaires :	

1	A/F	B/E	C/D
2	A/E	B/D	C/F
3	A/D	B/C	E/F
4	A/C	B/F	D/E
5	A/B	C/E	D/F

MATCHS	Noms	A	B	C	D	E	F
A							
B							
C							
D							
E							
F							

OBSERVATIONS	NOMS acquis (A) / en cours d'acquis. (ECA)	A		B		C		D		E		F	
		A	ECA	A	ECA	A	ECA	A	ECA	A	ECA	A	ECA
COMPORTEMENT/ARBITRAGE													
Effectuer un jeu décisif													
ÉLÉMENTS TACTIQUES													
Déplacer l'adversaire													
Effectuer des volées													
ÉLÉMENTS TECHNIQUES													
Servir en passant par la position armée													
Servir en équilibre													
Reprendre la raquette dans les 2 mains entre chaque frappe													
Différencier les prises de coup droit et de revers													
Préparer en coup droit avec le tamis au-dessus de la main													
Préparer en revers avec le tamis au-dessus de la main													
Jeu au filet : frapper devant soi													
Jeu de jambes : être actif entre les frappes													
NIVEAU ROUGE													

JOURNÉE JEU & MATCHS TERRAIN ORANGE



Groupe :	
Date :	
Horaires :	

1	A/F	B/E	C/D
2	A/E	B/D	C/F
3	A/D	B/C	E/F
4	A/C	B/F	D/E
5	A/B	C/E	D/F

MATCHS	Noms	A	B	C	D	E	F
A							
B							
C							
D							
E							
F							

OBSERVATIONS	NOMS acquis (A) / en cours d'acquis. (ECA)	A		B		C		D		E		F	
		A	ECA	A	ECA	A	ECA	A	ECA	A	ECA	A	ECA
COMPORTEMENT/ARBITRAGE													
Gérer d'éventuels désaccords avec son adversaire													
Compter en mode «jeu»													
ÉLÉMENTS TACTIQUES													
Attaquer en accélérant le jeu													
Défendre en ralentissant le jeu													
Utiliser les effets													
Accélérer son 1 ^{er} service													
Prendre l'avantage sur la 2 ^e balle de service													
Se positionner en début de point en simple													
Se positionner en début de point en double													
ÉLÉMENTS TECHNIQUES													
Servir avec de l'effet slicé													
Adopter une attitude d'attention dynamique avec épaules et bras relâchés													
Jeu au filet : frapper devant soi en avançant													
Jeu de jambes : glisser (sur TB)													
Jeu de jambes : s'équilibrer, enchaîner													
NIVEAU ORANGE													

JOURNÉE JEU & MATCHS TERRAIN VERT



Groupe :	
Date :	
Horaires :	

MATCHS	Noms	A	B	C	D	E	F
Noms							
A							
B							
C							
D							
E							
F							

OBSERVATIONS	NOMS												
Être capable de :	acquis (A) / en cours d'acquis. (ECA)	A	ECA	A	ECA	A	ECA	A	ECA	A	ECA	A	ECA
		COMPORTEMENT/ARBITRAGE											
Respecter son adversaire et conserver une attitude correcte en toute circonstance													
Être autonome dans la gestion des règles													
ÉLÉMENTS TACTIQUES													
Utiliser son coup fort													
Intercepter en double													
ÉLÉMENTS TECHNIQUES													
Servir avec de l'effet slicé ou lifté en 2 ^e balle													
Traverser la balle													
Jeu de jambes : accélérer, freiner													
NIVEAU VERT													

Trois affiches sont à disposition des clubs en version numérique sur le site www.galaxietennis.fr



Affiche Galaxie Tennis 1

GALAXIE TENNIS

PRENDS-TOI AU JEU !

Découvrez le nouveau programme d'enseignement du tennis à destination des enfants de moins de 12 ans. Courts, raquettes et balles adaptés, matchs en simple, en double ou par équipes, récompenses : une formule ludique pour renforcer le goût du jeu et du match chez les enfants.

Rendez-vous dans l'univers de Galaxie Tennis : www.galaxietennis.fr

TENNIS FEDERATION FRANÇAISE | BNP PARIBAS La banque d'un monde qui change | ENGIE | Babolat

Affiche Galaxie Tennis 2

GALAXIE TENNIS

Le nouveau programme d'enseignement du tennis à destination des enfants de moins de 12 ans. Courts, raquettes et balles adaptés, matchs en simple, en double ou par équipes : une formule ludique pour renforcer le goût du jeu et du match chez les enfants.

CRITÈRES DE PASSAGE D'UN NIVEAU À L'AUTRE ; L'ENFANT EST CAPABLE DE :

NB : TOUT CRITÈRE ACQUIS SUR UN TERRAIN DOIT LE RESTER SUR LES TERRAINS SUPÉRIEURS

NIVEAU	COMPORTEMENT	ARBITRAGE	TACTIQUE	TECHNIQUE
NIVEAU BLANC	- Serrer la main de son adversaire et de l'arbitre à la fin du match	- Attendre que l'autre joueur(se) soit prêt(e) avant d'engager - Engager à tour de rôle	- Se placer en début de point - Jouer où l'adversaire n'est pas - Se replacer	Fond de court : - Tenir la raquette en bout de manche - Tenir la raquette dans les 2 mains en début de point en différenciant les faces du tamis - Jouer des revers à une main et à 2 mains Jeu de jambes : - Se dégager des trajectoires
NIVEAU VIOLET	- Annoncer les balles fautes et le score à haute voix	- Reconnaître une balle bonne d'une balle fautive - Suivre et mémoriser le score	- Réussir plusieurs frappes à la suite	Service : - Adopter la bonne position de départ - Frapper au-dessus de la tête Fond de court : - Adopter en retour de service une attitude d'attention main libre au cœur de la raquette - Frapper la balle en avant du corps, en coup droit - Frapper la balle en avant du corps, en revers Jeu de jambes : - Frapper en restant stable
NIVEAU ROUGE	- Effectuer un jeu décisif	- Déplacer l'adversaire - Effectuer des volées	- Servir en passant par la position armée - Être en équilibre	Fond de court : - Reprendre la raquette dans les 2 mains entre chaque frappe - Différencier les prises de coup droit et revers - Préparer en coup droit avec le tamis au-dessus de la main - Préparer en revers avec le tamis au-dessus de la main Jeu au filet : - Frapper devant soi Jeu de jambes : - Être actif entre les frappes
NIVEAU ORANGE	- Gérer d'éventuels désaccords avec son adversaire	- Compter dans le mode « jeu »	- Attaquer en accélérant le jeu - Défendre en ralentissant le jeu - Utiliser les effets - Accélérer son 1 ^{er} service - Prendre l'avantage sur la 2 ^e balle - Se positionner au début du point, en simple - Se positionner au début du point, en double	Service : - Servir avec de l'effet slicé Fond de court : - Adopter une attitude d'attention dynamique avec épaules et bras relâchés Jeu au filet : - Frapper devant soi en avançant Jeu de jambes : - Glisser sur TB - S'équilibrer / Enchaîner
NIVEAU VERT	- Respecter son adversaire et conserver une attitude correcte en toute circonstance	- Être autonome dans la gestion des règles	- Utiliser son coup fort - Intercepter en double	Service : - Servir slicé ou lifté en 2 ^e balle Fond de court : - Traverser la balle Jeu de jambes : - Accélérer / Freiner

TENNIS FEDERATION FRANÇAISE | BNP PARIBAS La banque d'un monde qui change | ENGIE | Babolat

Affiche Galaxie Tennis 3

Fédération Française de Tennis
Stade Roland-Garros - 2, avenue Gordon-Bennett - 75016 Paris
Tél. : 01 47 43 48 00 - E-mail : fft@fft.fr
Sites web : www.fft.fr et www.galaxietennis.fr

Association loi 1901 fondée en 1920, déclarée d'utilité publique par le décret du 13 juillet 1923
Numéro d'agrément ministériel : 9249

Ont participé à l'élaboration de ce document :

Le département Formation et Enseignement : **Nathalie Delaigue, Jean-François Blanco, Hugues de Castilla, Alain Kronenberger, Bernard Pestre et Marc Renoult,**
ainsi que **Eve Ziemniak**, conseillère technique régionale.

Secrétaire de rédaction : Dominique Estève • Création/maquette : Anne-Sophie Breyne-Fürst et Johan Chiron.
Photos : FFT/Christophe Saïdi - Nathalie Delaigue - Jean-Claude Massias.

La Direction Technique Nationale remercie chaleureusement :
les ligues du Val-d'Oise, des Hauts-de-Seine, des Yvelines et du Dauphiné-Savoie,
les clubs d'Uriage, d'Issy-les-Moulineaux et le Tennis Club de Paris
et tous les enfants ayant prêté leur image (et leur talent) à l'élaboration de ce document.

Octobre 2014 - ISBN : 9782916131092



STADE ROLAND-GARROS
2, AVENUE GORDON-BENNETT
75016 PARIS

TÉL : 01•47•43•48•00

E-MAIL : fft@fft.fr

www.fft.fr

