

Exercices

Écrit par Franz Canthelou

Samedi, 14 Août 2010 18:10 - Mis à jour Mardi, 24 Décembre 2013 11:52

Stratégie en double :

["Jouer au tennis : exercice d'entraînement en double"](#) par [exotennis](#) sur [maTVpratique.com](#)

Résistance physique et mentale :

["Exercice pour améliorer sa résistance physique au tennis"](#) par [exotennis](#) sur [maTVpratique.com](#)

Evaluation de sa condition physique raquette en main.

Travail du smash :

Exercices

Écrit par Franz Canthelou

Samedi, 14 Août 2010 18:10 - Mis à jour Mardi, 24 Décembre 2013 11:52

["Améliorer son smash"](#) par [exotennis](#) sur [maTVpratique.com](#)

Position à l'armé et jeu de jambes.

Exercice :

["Exercice d'entraînement : volée et smash"](#) par [exotennis](#) sur [maTVpratique.com](#)

Temps de réaction, prise de décision, volée d'approche et smash...

Le compte à rebours :

["Exercice de tennis par équipe"](#) par [exotennis](#) sur [maTVpratique.com](#)

Exercices

Écrit par Franz Canthelou

Samedi, 14 Août 2010 18:10 - Mis à jour Mardi, 24 Décembre 2013 11:52

Exercice de tennis ludique mais intense sur le plan physique et nécessitant une bonne stratégie d'équipe.

Les manchots :

Objectif : Entraînement au lancer à bras cassé (service). Appréciation des trajectoires, placement par rapport au rebond, disponibilité

Description 2 équipes de double s'affrontent, une équipe est en possession de raquettes (les joueurs de tennis) et joue normalement, l'autre équipe (les "manchots") est dépourvue de raquettes et n'utilise que ses mains. Les manchots sont les seuls à servir, le manchot serveur lance la balle à la main par en haut (façon tir de handball) dans un des 2 carrés de service. L'équipe des joueurs de tennis renvoient la balle par des coup droits ou revers et l'échange se poursuit. Les manchots rattrapent les balles dans les mains, de volée ou après un rebond et les relancent de leur position (un seul pas autorisé) toujours par un mouvement de lancer par en haut (service). Les joueurs de tennis ou manchots qui commettent des erreurs sont remplacés par leurs partenaires en attente. Première équipe à 21 et on inverse les rôles. Variantes: + Facile : 2 rebonds autorisés pour les manchots ou 3 manchots au lieu de 2 ou 1 joueur de tennis contre 2 manchots...

Découverte de l'envoi en coup droit sous forme de jeu :

Exercices

Écrit par Franz Canthelou

Samedi, 14 Août 2010 18:10 - Mis à jour Mardi, 24 Décembre 2013 11:52

Objectifs : apprendre à envoyer la balle en coup droit avec réussite immédiate, notion de remplacement et d'attitude d'attention pour le réceptionneur.

Moyen : 1 support pour balle/ équipe. Match par équipes, les "envoyeurs" se relaient après chaque envoi en direction d'un partenaire. On compte les bonnes réceptions à la fin du jeu (balles stockées dans petits seaux).

Retrouvez le mode de fabrication de l'outil pour envoi tout seul (le frappe-solo") sur la video "Astuces pédagogiques et exos volume 3".

Objectif : s'exercer à réagir vite.

Réduction du temps disponible pour s'organiser, dégagement rapide. Points sur demi-terrain de double. Un "champion" contre des "challengers qui se remplacent à la fin de chaque point. Jeu libre, mais le champion est dos à son challenger en début de point, le champion se retourne au moment de l'envoi du challenger qui l'en averti par un signal sonore ("GO!!!"). Si le champion parvient à envoyer la balle au delà de la ligne de carré de service il enlève un point à son challenger. On continue à jouer le point, le premier challenger à 5 points remplace le champion. Variante : plus difficile le champion pour enlever un point doit jouer dans le couloir au delà du carré de service.

Exercice de tennis par équipe :

["Exercice de tennis par équipe pour perfectionner ses coups"](#) par [exotennis](#) sur [maTVpratique.com](#)

Exercices

Écrit par Franz Canthelou

Samedi, 14 Août 2010 18:10 - Mis à jour Mardi, 24 Décembre 2013 11:52

Jeu pour séance de perfectionnement au tennis.

Relâchement au niveau de la tenue de raquette :

Objectifs : éviter crispation de la tenue de raquette (relâchement), Augmenter l'habilité du bras libre , Adapter l'amplitude de sa préparation selon le temps disponible. Moyen : faire passer la raquette, entre chaque frappe, autour du corps en s'aidant du bras libre...

Temps de réaction à signal visuel :

Objectifs : travail du temps de réaction à un signal visuel...

Moyen : le participant est face à un mur et dos à son partenaire placé derrière lui. Il doit tenter de rattraper la balle qu'on lui adresse, après qu'elle ait rebondi contre le mur et avant qu'elle ait touché le sol....

Exercices

Écrit par Franz Canthelou

Samedi, 14 Août 2010 18:10 - Mis à jour Mardi, 24 Décembre 2013 11:52

Pour améliorer temps de réaction à signal sonore :

Objectif : travail du temps de réaction à un signal sonore...

Moyen : le participant, de dos, se retourne au signal de son partenaire et doit tenter (avant le deuxième rebond) de rattraper la balle adressée en même temps...

Pour améliorer son jeu de jambe :

Objectif : Déplacement, changements de direction, souplesse et force au niveau des jambes...

Moyen : le participant en fléchissant sur les jambes (le haut du corps le plus droit possible) doit rattraper les balles qu'on fait rouler de part et d'autre de sa position, avant de les relancer de la même manière vers son partenaire...

jeu de Peteca :

Exercices

Écrit par Franz Canthelou

Samedi, 14 Août 2010 18:10 - Mis à jour Mardi, 24 Décembre 2013 11:52

Coordination oeil-mains, jeu sportif pour entraînement physique

Sport co pour tous :

Objectif : proposer un sport co (hand-ball) permettant sans danger de mélanger des enfants d'âges différents...

Moyen : jeu de handball, le ballon est remplacé par une grosse balle en mousse (type mini-tennis), contact interdit, 3 pas maximum autorisés, dribbles pas nécessaires...

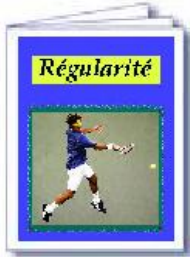
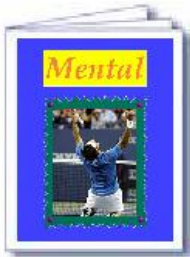
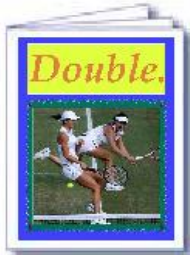
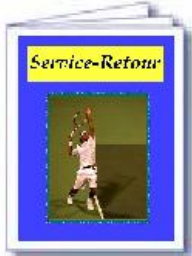
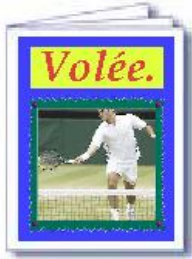
TELECHARGEZ ET IMPRIMEZ LES EXOS CLASSES PAR THEME >>



Exercices

Écrit par Franz Canthelou

Samedi, 14 Août 2010 18:10 - Mis à jour Mardi, 24 Décembre 2013 11:52



Exercices

Écrit par Franz Canthelou

Samedi, 14 Août 2010 18:10 - Mis à jour Mardi, 24 Décembre 2013 11:52

