



ROGERS
Premier Set



U6 à la maison

un programme rapide d'enseignement du tennis
destiné aux joueurs débutants à l'étape *Enfants
actifs*, à la maison



Introduction

U6 à la maison est une ressource complémentaire au Programme de tennis U6, conçue pour apporter le plaisir et l'apprentissage du tennis dans n'importe quel environnement — aucun terrain ni entraîneur requis. Les activités sont plutôt animées par un parent ou un tuteur, ce qui en fait une façon engageante et inclusive de faire bouger les jeunes joueurs. Elles nécessitent peu d'espace et de matériel, et peuvent être réalisées autant à l'intérieur qu'à l'extérieur. Certaines peuvent se faire individuellement, mais elles sont encore plus amusantes lorsque toute la famille y participe ! Nous encourageons fortement la participation active des parents et des enfants, lorsque c'est possible.

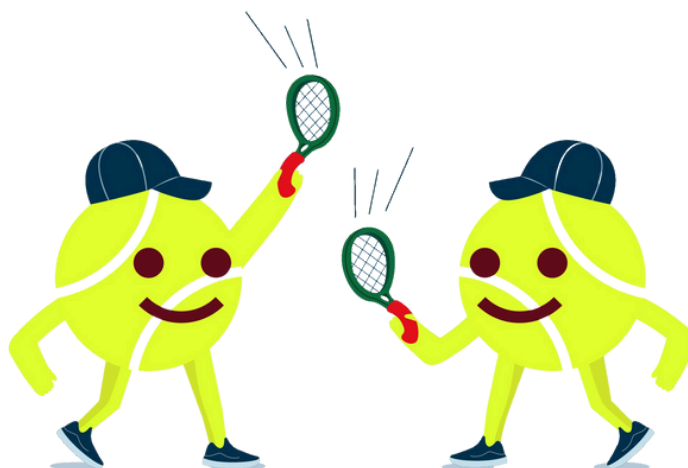
Trousse d'activités à la maison – Exemple

- 2 raquettes de tennis (1 par participant)
- 2 à 4 balles mousse (idéales pour les petits espaces avec meubles; 2 par participant)
- balles de tennis rouges (2 par participant)
- balle de tennis bleue gonflée (par participant)
- 2 à 4 marqueurs de lignes
- 4 cônes/pylônes
- 4 marqueurs ronds colorés
- Paquet de ballons gonflables
- 1 gros ballon gonflable (facultatif)
- Craie (pour dessiner de grandes cibles à l'extérieur)



HOW TO SELECT A KIDS TENNIS RACQUET				
	SPEED 19"	SPEED 21"	SPEED 23"	SPEED 25"
HEIGHT:	35"- 39"	40"- 44"	45"- 49"	50"- 55"
AGE:	2+	4+	6+	8+
PLAYING STAGE:	Red Ball	Red Ball	Red or Orange Ball	Orange or Green Ball





Activités à la maison

1. Ballons en l'air - avec la main
2. Ballons en l'air - avec la raquette
3. Œuf dans la poêle
4. Autour du monde
5. Le piège
6. Sandwich alligator
7. Cordage collant
8. Progressions
9. Coups de Ninja
10. Les quilles
11. Tennis au sol
12. Duo de balles
13. Piège et frappe
14. Pirate acrobate
15. Attrape-échange
16. Tape-m'en cinq