



ROGERS
Premier Set



TENNIS U6

Un programme d'enseignement du tennis
destiné aux joueurs débutants à l'étape *Enfants
actifs*



Introduction

TENNIS U6 est conçu pour les enfants de 3 à 5 ans et constitue la première phase de l'étape Enfants actifs du nouveau modèle intégral de développement du joueur de Tennis Canada. Ce programme peut être enseigné sur ou à l'extérieur du terrain et repose sur deux principes : l'identité du joueur, qui consiste à aider les participants à se forger une « identité de joueur de tennis », et l'approche centrée sur le joueur, qui consiste à adapter les activités à l'enfant plutôt qu'à l'obliger à participer aux activités.

TENNIS U6 stimulera les progrès des joueurs par le biais de jeux de nature générale et de jeux plus spécifiques au tennis qui travailleront leurs habiletés physiques (agilité, équilibre, coordination), ainsi que leurs habiletés émotionnelles, mentales et sociales. Les activités sont organisées de manière à encourager la participation active et à éviter les temps morts et les files d'attente.

Le programme incorpore les six mouvements fondamentaux qui contribuent au développement et à la réussite athlétique : courir, sauter, lancer, attraper, botter et frapper, ainsi qu'une introduction à la compétition amicale. Tout cela se fait de façon amusante et engageante, ce qui favorise le développement d'un enfant actif en faisant appel à des habiletés sociales et émotionnelles comme la coopération, la patience et la maîtrise de soi.



COMPRENDRE LES 3-4 ANS

Source : CourtKidz

Caractéristiques générales

1. Ils sont énergiques et imaginatifs
2. Ils aiment réussir et s'amuser
3. Plaisir = couleur, activité, bruit, implication
4. Ennui = explications longues et files d'attente
5. Ils comprennent certaines règles, mais concentrent leur attention sur une seule chose durant les jeux
6. Ils aiment la routine et les répétitions
7. Ils aiment être avec leurs amis, mais préfèrent accomplir des tâches seuls, particulièrement lors des premières étapes du développement

Développement social et émotionnel

1. Ils sont très centrés sur eux-mêmes. Les autres sont secondaires (essayez de proposer davantage d'activités individuelles)
2. Change les règles du jeu au fur et à mesure
3. Peuvent insulter et parler contre un autre
4. Peuvent faire des crises pour des raisons mineures
5. Expriment leur colère verbalement au lieu de physiquement (la plupart du temps)
6. Ont de la difficulté à séparer l'imaginaire de la réalité

Développement physique

1. Marchent en ligne droite
2. Sautent sur un pied
3. Sautent par-dessus de petites haies
4. Courrent et sautent aisément autour d'obstacles
5. Peuvent compléter un casse-tête de 4 à 12 pièces
6. Aiment grimper
7. Essaient de sauter



Développement intellectuel

1. Comprennent les concepts de « plus grand, plus gros, pareil, plus, moins, sur, dans et au-dessus »
2. Peuvent suivre des consignes qui n'ont pas de lien entre elles (« enlève tes souliers et va chercher ton livre »)
3. Peuvent prendre part à des activités durant 10 à 15 minutes
4. Comprennent les concepts de base relatifs aux nombres, à la taille, au poids, à la couleur, à la texture, à la distance, à la position et au temps
5. Comprennent et se souviennent de leurs accomplissements
6. Aiment chanter des chansons simples, faire des rimes et dire des mots inventés
7. Posent et répondent à des questions comme qui, quoi, quand, et pourquoi

Introduction



COMPRENDRE LES 5 ANS

Source : CourtKidz



Caractéristiques générales

1. Énergiques, enthousiastes et joyeux
2. Ils aiment planifier et décider qui fera quoi
3. Sont plus conscients des sentiments des autres
4. Les meilleurs amis sont vraiment importants
5. Certains sont en maternelle et reviennent de l'école; ils peuvent être fatigués, affamés, bavards et vouloir partager les événements de leur journée.

Développement social et émotionnel

1. Inventent des jeux avec des règles simples
2. Peuvent se relayer et partager, mais ne veulent pas toujours le faire
3. Expriment leur colère et leur jalousie physiquement
4. Aiment tester leur force musculaire et leurs habiletés motrices, mais ne sont pas prêts émotionnellement à compétitionner
5. Excluent souvent d'autres enfants dans les jeux et privilégient leurs meilleurs amis
6. Peuvent devenir autoritaires ou bouder si d'autres enfants tentent d'intégrer leur jeu
7. Ont un bon sens de l'humour et aiment faire des blagues avec les autres et rire avec les adultes
8. Aiment essayer de nouvelles choses et prendre des risques
9. Aiment prendre des décisions
10. Préfèrent la compagnie d'un ou deux enfants à la fois

Développement physique

1. Apprennent des variations de sauts
2. Lancent la balle par-dessus la tête
3. Peuvent se tenir sur une jambe pendant 5 à 10 secondes
4. Savent quelle main est dominante
5. Peuvent sauter à la corde (corde individuelle et longue corde)
6. Peuvent apprendre des habiletés de coordination complexes comme faire du patin à roulettes, du vélo ou frapper une balle.
7. Peuvent attraper les balles bondissantes
8. Peuvent descendre les marches en alternant les pieds et sans utiliser la rampe
9. Dorment 10 ou 11 heures la nuit

Développement intellectuel

1. Ont une bonne capacité d'attention et de concentration
2. Aiment argumenter et justifier : « parce que... pourquoi »
3. Sont orientés vers les projets : aiment construire des immeubles, inventer des scénarios et faire semblant
4. Sont intéressés par les causes et les effets
5. Peuvent compter jusqu'à dix objets
6. Connaissent les couleurs de base comme le rouge, le jaune, le bleu, le vert, l'orange et le mauve



Introduction



POINTS À CONSIDÉRER POUR TRAVAILLER AVEC LES ENFANTS DE 3 À 5 ANS

Lorsque vous travaillez avec des enfants de 3 à 5 ans, il est essentiel de tenir compte de leur capacité d'attention limitée et de la diversité de leur développement. Selon leur degré de maturité, ils peuvent ou non travailler en équipe de deux. Adaptez les activités en conséquence, en donnant des consignes claires et en faisant des démonstrations visuelles. Faites preuve de patience et de souplesse pour créer un environnement qui privilégie l'effort plutôt que le résultat. Encourager l'inclusion et le travail d'équipe favorise le développement d'habiletés sociales et le sentiment d'appartenance.



LA SÉCURITÉ EN PREMIER

La sécurité est primordiale lorsque vous travaillez avec des enfants de 3 à 5 ans, en raison de leur curiosité, de leur conscience limitée des risques et du développement de leurs habiletés motrices. Par conséquent, vous devez mettre en place un environnement sécuritaire avec un encadrement adéquat, proposer du matériel adapté à l'âge et sensibiliser les enfants aux dangers afin d'éviter les blessures et garantir une expérience positive pour les jeunes enfants pendant les activités. Voici un guide général relatif à la sécurité :

1. **Supervision** : assurez-vous qu'un adulte exerce une surveillance adéquate.
2. **Équipement** : vérifiez que le matériel n'est pas endommagé et qu'il est adapté à l'âge des enfants.
3. **Échauffement** : proposez des échauffements lors de chaque séance.
4. **Hydratation** : encouragez les jeunes à boire de l'eau et à prendre des pauses.
5. **Météo** : prévoyez la météo et ajustez vos activités en conséquence.
6. **Code vestimentaire** : les joueurs doivent avoir une tenue vestimentaire appropriée.
7. **Zone de jeu** : aménagez un espace de jeu sécuritaire et sans obstacle.
8. **Réponse aux blessures** : ayez une procédure et une trousse de premiers soins.
9. **Protection contre le soleil** : rappelez aux joueurs de mettre un écran solaire lors d'activités à l'extérieur.
10. **Communication** : Communiquez clairement les consignes de sécurité.
11. **Repos** : prévoyez des pauses fréquentes pour prévenir la fatigue.
12. **Procédures d'urgence** : assurez-vous que les adultes connaissent les protocoles d'urgence.
13. **Activités adaptées à l'âge** : adaptez les activités au niveau des joueurs.
14. **Renforcement positif** : encouragez les comportements positifs.
15. **Évaluations régulières** : revoyez régulièrement les protocoles de sécurité pour y apporter des améliorations.

















CONSEILS DE SÉCURITÉ POUR LES ENTRAÎNEURS DES U6

OUI	NON
 Entraîner les jeunes dans un environnement ouvert/observable en appliquant la Règle de deux	 S'entraîner seul(e) avec un jeune à l'abri des regards sans appliquer la Règle de deux
 Prévoir des pauses toilettes suffisantes en amenant chaque fois l'ensemble du groupe	 Envoyer les jeunes seuls aux toilettes uniquement lorsqu'ils en ont besoin
 Veiller à ce que les jeunes boivent beaucoup d'eau, mangent, se protègent du soleil et portent une casquette	 Laisser les jeunes se débrouiller seuls en ce qui concerne l'eau, la nourriture et la protection solaire
 Donner de la rétroaction à un athlète dans un espace ouvert	 Donner de la rétroaction à un athlète dans une pièce fermée
 Organiser des exercices pour l'entraînement et le développement	 Utiliser les exercices comme forme de punition pour ne pas écouter/obtenir des résultats
 Toucher un athlète avec sa permission pour lui montrer la bonne technique	 Toucher un athlète de façon inattendue ou fréquemment sans raison
 Consoler ou étreindre un athlète en cas de besoin, à l'initiative de l'athlète	 Étreindre un participant face à face pendant plus de 5 secondes
 Entrer dans un vestiaire en cas d'urgence en annonçant son arrivée	 Se trouver dans le vestiaire pendant que les athlètes se changent



CONSEILS DE SÉCURITÉ POUR LES ENTRAÎNEURS DES U6

OUI	NON
 S'adresser aux athlètes, aux autres entraîneurs, aux officiels ou aux dirigeants de club avec respect	 Recourir à un langage ou à des actions insultants ou offensants à l'égard d'autrui
 Gérer les comportements des athlètes et la discipline conformément à la politique	 Crier, utiliser un langage abusif ou négliger un athlète
 Employer un langage bienveillant et respectueux à tout moment avec chaque jeune et respecter les limites et les besoins de chaque enfant	 Employer un langage grossier ou sarcastique avec les jeunes sans tenir compte de leurs besoins et de leurs limites
 Faire le point avec les parents/tuteurs du jeune après chaque journée en mentionnant toujours un aspect négatif et positif	 Ne pas informer les parents/tuteurs du jeune de tout incident concernant leur enfant, mais seulement leur faire part des commentaires négatifs
 Toucher un jeune uniquement pour corriger un geste, pour l'aider à se changer si nécessaire et l'aider à appliquer de la crème solaire, en l'informant toujours au préalable	 Toucher un athlète de façon inattendue et sans raison
 Signaler de la maltraitance ou une inconduite	 Ne pas signaler un cas présumé de maltraitance ou d'inconduite
 Contribuer à créer un milieu sûr, équitable et inclusif	 Contribuer à créer un environnement qui n'est pas positif, sûr et plaisant



COMMUNICATION AVEC LES PARENTS

Lorsque vous communiquez avec les parents, indiquez toujours comment vous allez interagir avec chaque athlète. Au moment de la première rencontre avec l'athlète et ses parents, veillez à vous présenter comme l'entraîneur et le responsable de l'athlète pendant le temps qu'il passe avec vous. En tant que responsable, vous devez veiller à ce qu'il soit à l'aise et heureux. Pour garantir la sécurité de vos athlètes, vous devrez être en contact direct avec eux, car ils auront besoin d'aide pour effectuer des tâches fondamentales. Il est important de communiquer toutes les façons dont vous interagirez avec chaque athlète afin que les parents et les jeunes comprennent le niveau de contact prévu entre l'athlète et l'entraîneur.

Informez les parents des attentes en matière de pauses toilettes et expliquez-leur que vous planifierez des pauses régulières pour éviter les accidents. Si un accident devait se produire, vous et un autre entraîneur serez présents pour accompagner l'enfant et l'aider à se changer si nécessaire. En tant qu'entraîneur, vous devrez également veiller à ce que les jeunes mangent et boivent suffisamment. Si un jeune a des problèmes et choisit de ne pas manger ce jour-là, il est important d'en informer les parents et de leur expliquer comment vous avez incité leur jeune à manger. Vous devez également promouvoir la protection solaire auprès des jeunes. Assurez-vous que tous les athlètes arrivent avec un chapeau ou une casquette ainsi que leur propre crème solaire. L'écran solaire doit être réappliqué toutes les deux heures sur chaque jeune, et sur vous-même, afin d'éviter les coups de soleil. Vous devrez aussi corriger la posture, la forme des athlètes et apporter d'autres corrections liées au tennis.

Décrivez chacune des façons dont vous interagirez avec chaque athlète et demandez aux parents s'ils ont des inquiétudes ou suggestions sur la façon d'aider leur enfant à vivre la meilleure expérience possible. Assurez-vous d'obtenir le consentement des parents et qu'ils sont au courant de la façon dont vous entrez en contact avec leur enfant.

En cas d'incident sortant du cadre normal et attendu, vous devez informer un superviseur et les parents, et expliquer ce qui s'est passé. Si vous n'êtes pas sûr de la façon d'expliquer la situation, adressez-vous à un superviseur ou à un membre de l'équipe de la protection du sport pour obtenir du soutien. Il est toujours préférable d'être franc avec les parents sur les comportements de leur enfant dans le programme, car cela permet d'établir une voie de communication transparente et d'éviter les malentendus.

En tant qu'entraîneur de jeunes joueurs de 6 ans et moins, vous avez le privilège de les initier à leur première expérience sportive et d'établir la norme à laquelle ils peuvent s'attendre à l'avenir. En fixant des normes élevées, vous contribuez à l'instauration d'une culture sportive positive au Canada.



Introduction



L'IMPORTANCE DE LA RÉTROACTION ET LES DIFFÉRENTS TYPES DE RÉTROACTION

Dans un contexte sportif centré sur l'apprenant (âgé de 3 à 5 ans), les différents types de rétroaction sont déterminants pour le développement fondamental de l'enfant. Le renforcement positif récompense les efforts, le retour constructif permet de corriger la technique de façon délicate, tandis que la rétroaction visuelle et la rétroaction interactive encouragent les enfants à découvrir activement leurs performances et à en discuter, ce qui favorise la croissance et l'apprentissage dans le plaisir. À cette étape, il est essentiel de tisser des liens avec les joueurs en premier lieu, de renforcer leur confiance afin de les aider à se forger un caractère, une culture et des habilités solides.



Rétroaction tactique : féliciter et encourager à découvrir comment marquer des points. Cela permettra de créer des personnes capables de résoudre les problèmes et de comprendre le jeu.



Rétroaction relative aux comportements et aux habitudes : récompenser l'effort, la résilience, l'écoute, le partage, le travail d'équipe, la résolution de problèmes, la curiosité, la créativité, l'organisation, la serviabilité, l'esprit sportif.



Rétroaction technique : bien que l'accent soit davantage mis sur les deux autres types de rétroaction, il est important d'enseigner les bonnes techniques afin de faciliter le développement dans le futur.



CRÉER DE BONNES HABITUDES DÈS LE PLUS JEUNE ÂGE

Créer de bonnes habitudes en tant qu'athlète dès le plus jeune âge est essentiel pour réussir. Apprendre à écouter, être juste et partager avec les autres favorise une communication efficace, l'esprit sportif et le travail d'équipe. Ces habitudes inculquent des valeurs d'intégrité et de coopération, formant des individus équilibrés sur et à l'extérieur du terrain. Il est important de renforcer ces habitudes et ces valeurs en donnant de la rétroaction durant toutes les activités.

Introduction



LE POUVOIR DE TRANSFORMER CHAQUE ACTIVITÉ EN JEU

Intégrer des jeux ou des éléments ludiques à toute activité accroît l'engagement, la créativité et l'imagination. Lorsque les enfants jouent, ils s'amuse naturellement, apprennent et retiennent plus d'informations. Voici quelques éléments clés à considérer :

- intégrer autant que possible des **jeux d'équipe** pour promouvoir le sens de la communauté
- concevoir des activités dont les progressions et les **niveaux** de difficulté conviennent à tous, tout le monde doit se sentir impliqué et stimulé de manière appropriée (intrinsèque)
- responsabiliser par le **choix** : par exemple, choisir une option de jeu parmi 2 ou 3 ; le joueur peut choisir un pouvoir spécial (intrinsèque)
- ajouter des éléments surprises : récompenses, gagner des vies ou des pouvoirs, avoir plus d'essais ou plus de temps, etc.
- incorporer des **mécanismes de jeu** : points, classements, étapes à franchir, réalisations, défis, niveaux de progression, etc.



STRUCTURE SUGGÉRÉE D'UNE SÉANCE

Séance de 30 min	Séance de 45 min	Séance de 60 min
5 min Accueil 5 min Courir et sauter 5 min Lancer et attraper 5 min Botter et frapper 5 min Compétitionner 5 min Mot de la fin	5 min Accueil 10 min Courir et sauter 10 min Lancer et attraper 10 min Botter et frapper 5 min Compétitionner 5 min Mot de la fin	5 min Accueil 15 min Courir et sauter 15 min Lancer et attraper 10 min Botter et frapper 10 min Compétitionner 5 min Mot de la fin

Estimation : 1 activité = +/- 5 min, démo comprise. Remarque : en fonction de l'âge, vous pouvez choisir de ne couvrir que 1 ou 2 catégories.



ÉQUIPEMENT REQUIS

- minifilets
- balles rouges
- ballon de mini soccer
- ballons de sports
- poches variées
- lignes jaunes
- marqueurs ronds
- cônes plats
- grands cônes
- cerceaux
- ballons
- corde épaisse
- mini raquettes
- filet-raquette
- ensemble de jeu velcro

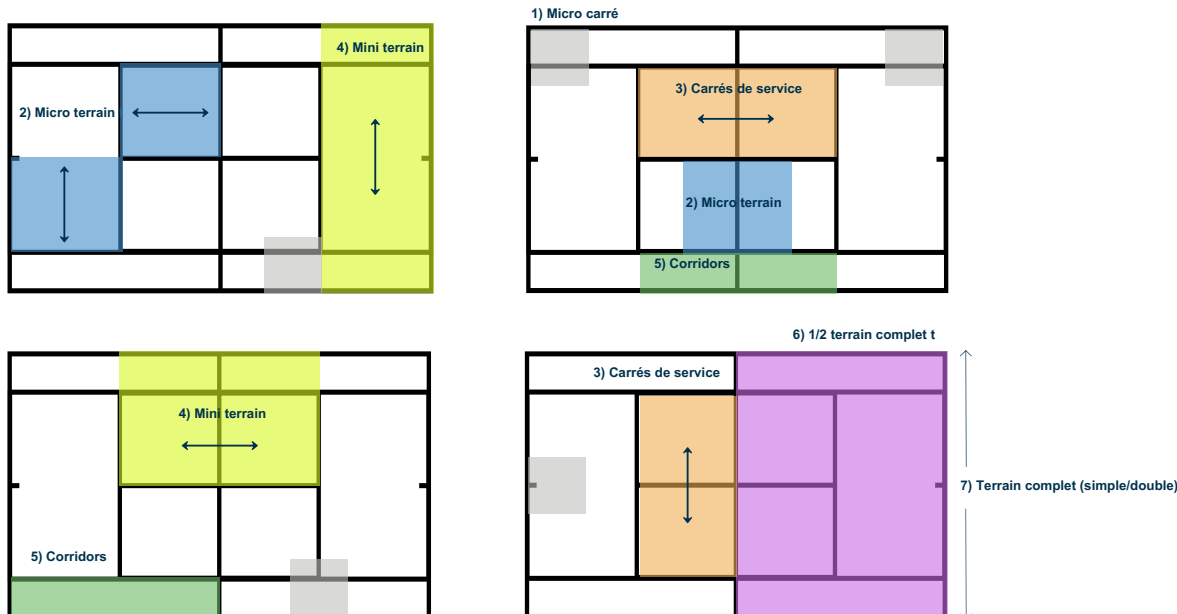
Introduction



DIMENSIONS DU TERRAIN

Pour rendre une activité plus ou moins difficile, il est possible de l'organiser dans une zone qui favorise la réussite des joueurs. Le programme prévoit sept zones de jeu de dimensions et de formes différentes qui peuvent être utilisées pour un grand nombre d'activités. Les zones ne sont pas spécifiquement liées à un âge particulier ; elles sont utilisées comme des outils pour garantir un environnement adapté au niveau d'habileté et de maturité des joueurs. Remarque : les enfants de 3 et 4 ans peuvent préférer travailler de façon autonome.

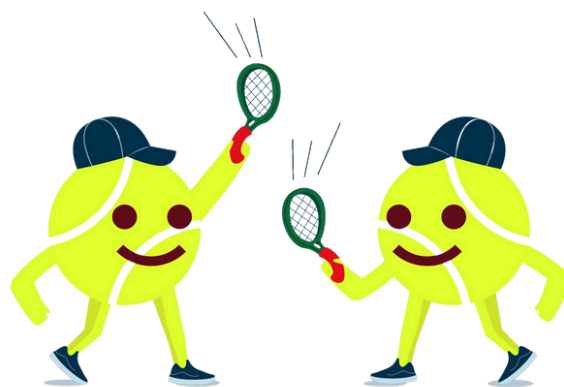
- 1 **Micro carré** : certaines activités du curriculum U6 utilisent le micro carré pour réduire la taille du terrain et adapter le jeu pour les joueurs débutants ou les activités individuelles organisées en stations. Chaque micro carré peut être une station et peut se situer n'importe où sur le terrain ou à l'extérieur de celui-ci.
- 2 **Micro terrain** : peut être installé **dans le sens de la largeur et de la longueur**, avec ou sans filet. Cette zone de jeu est idéale pour les activités individuelles et en équipe.
- 3 **Carrés de service** : peut être utilisé comme zone de jeu pour les activités sans filet ou les deux carrés peuvent être utilisés pour les jeux par-dessus le filet.
- 4 **Mini terrain** : peut être installé **dans le sens de la largeur et de la longueur** (avec les corridors de double). Rappelez-vous que vous pouvez installer un mini terrain dans le sens de la largeur derrière la ligne de fond.
- 5 **Corridors** : l'espace entre les lignes de simple et de double peut être encore plus réduit.
- 6 **1/2 terrain complet** : cette zone de jeu est utilisée pour la majorité des activités de groupe et des jeux pour le programme U6.
- 7 **Terrain complet (simple/double)** : terrain de tennis régulier complet utilisé comme zone de jeu pour la plupart des activités de groupe et les jeux.



Liste d'activités

JE COURS ET SAUTE

- 1.1 Jean dit
- 1.2 Tague glacée
- 1.3 Jeu des lignes
- 1.4 La course aux animaux
- 1.5 Le tunnel
- 1.6 Chasse au trésor
- 1.7 1,2,3 Soleil
- 1.8 Les opposés
- 1.9 Feu de circulation
- 1.10 Le chasseur
- 1.11 Les roches
- 1.12 Le serpent
- 1.13 Saute partout
- 1.14 Une tape, deux tapes



JE LANCE ET ATTRAPE

- 2.1 Le magicien
- 2.2 Soldat sous le pont
- 2.3 Lancer-taper-attraper
- 2.4 Lancers arc-en-ciel
- 2.5 Jeu des quilles
- 2.6 Le T truqué
- 2.7 Le chat et la souris
- 2.8 Petit oiseau
- 2.9 Miroir
- 2.10 Mains magnétiques
- 2.11 Popcorn
- 2.12 Le nettoyage
- 2.13 Le bond
- 2.14 Filet-raquette
- 2.15 La chenille
- 2.16 Les désastres naturels

JE BOTTE ET FRAPPE

- 3.1 Tennis avec les pieds
- 3.2 But!
- 3.3 Marcher avec la balle
- 3.4 Œuf dans la poêle
- 3.5 Autour du monde
- 3.6 Le piège
- 3.7 Sandwich alligator
- 3.8 Cordes collantes
- 3.9 Graduation des bonds
- 3.10 Coups de Ninja
- 3.11 Tennis au sol / Échange au sol
- 3.12 3-2-1 Échange avec jonglage
- 3.13 Tape ballon (jeu intérieur).
- 3.14 Le gardien de but
- 3.15 Teeball
- 3.16 Catapulte

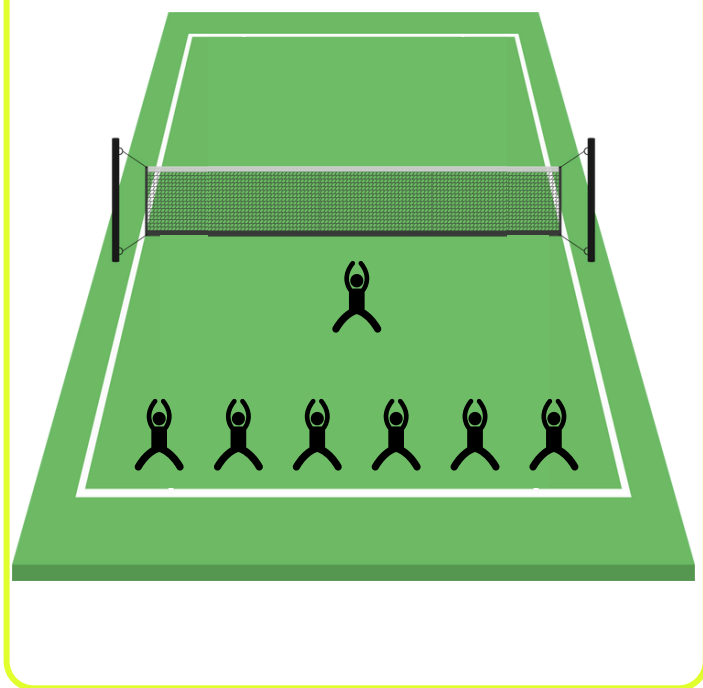
JE COMPÉTITIONNE

- 4.1 Bataille des ballons
- 4.2 Bataille des lancers
- 4.3 Bataille des cônes
- 4.4 Bataille au sol
- 4.5 Bataille de la flaque
- 4.6 Bataille du bond

TENNIS U6

JE COURS ET SAUTE





Jean dit

ACTIVITÉ :

- Les joueurs sont placés sur la ligne de fond.
- L'entraîneur joue le rôle de Jean.
- Jean dit aux joueurs quoi faire (ex. : « Jean dit : mettez les mains sur la tête »).
- Les défis peuvent aller de toucher une partie du corps, à exécuter des mouvements de base simples en guise d'échauffement.
- Commencez par des exercices à faible intensité, puis augmentez progressivement le rythme pour augmenter la fréquence cardiaque.
- Par exemple, le jeu peut commencer avec un jogging léger et peut évoluer avec différents mouvements, comme des déplacements latéraux, des pas chassés, des sauts, etc.

Conseils :

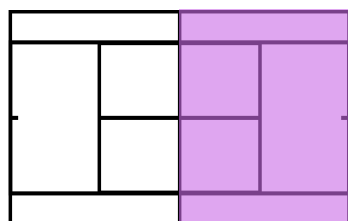
- Offrir différents points d'enseignement en fonction de l'activité. Profitez de cette occasion pour vous assurer de la qualité de la littératie physique. Garder les choses simples et amusantes. (ex. : « Utilise tes bras quand tu cours! »)
- Essayer de tromper les joueurs en disant une chose et en montrant une autre, ou en ne disant pas la phrase « Jean dit ». Ils doivent seulement exécuter une action après avoir entendu « Jean dit ».

Conseils pour la rétroaction :

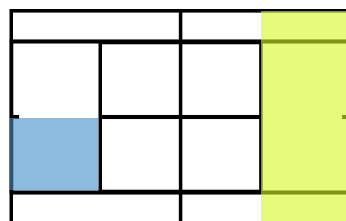
- Féliciter les joueurs pour leur réaction rapide et leur excellent niveau d'attention.
- Pour rendre l'activité amusante, essayer de tromper les joueurs et de l'avouer après (ex. : « ha! Je vous ai eu! »)

Dimensions recommandées du terrain : Sécurité et organisation :

½ terrain complet



Micro et mini terrain



Ce jeu se joue généralement d'un seul côté du filet, sur un terrain complet, mais peut être adapté à une zone plus petite. Placez un marqueur pour établir un point de départ et un point d'arrivée. Nous recommandons de créer des couloirs pour que les joueurs puissent se déplacer en toute sécurité.

Instructeur



Joueur



Cible



Lignes amovibles

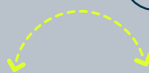


Déplacements des joueurs



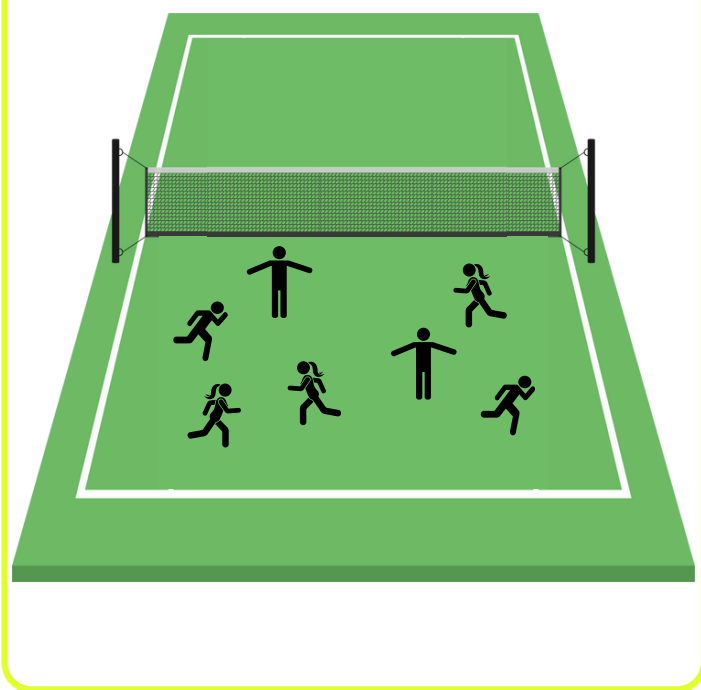
LÉGENDE:

Trajectoire de balle (en équipe)



Trajectoire de balle (individuel)





Tague glacée

ACTIVITÉ :

- Il s'agit d'un jeu de tague classique, qui se joue dans une zone délimitée.
- La personne touchée devient « glacée » (immobile) et doit s'immobiliser avec les bras en T.
- Pour que la personne glacée puisse revenir au jeu, un joueur doit passer entre ses jambes pour la libérer.
- Le jeu peut commencer avec de la course et peut évoluer avec différents déplacements comme des pas chassés, des pas croisés, des sauts, etc.

Conseils :

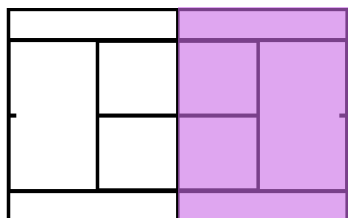
- Garder la tête haute pour mieux voir où l'on court et éviter les obstacles.
- Utiliser les bras pour courir plus vite.

Conseils pour la rétroaction :

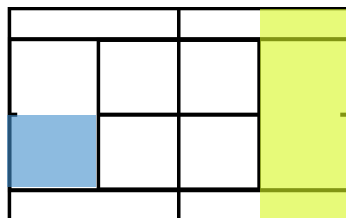
- « Tu cours vite! » « Vite, va délivrer ce joueur! »
- Si un joueur est glacé, il faut l'encourager à demander de l'aide.
- « Bel esprit d'équipe, merci d'avoir libéré le joueur! »

Dimensions recommandées du terrain :

½ terrain complet



Micro et mini terrain



Sécurité et organisation :

Ce jeu est habituellement joué d'un côté du filet, sur un terrain complet. Il est possible de diminuer la zone de jeu en fonction de l'âge des joueurs. Veillez à ce qu'il n'y ait pas de matériel sur le terrain et à proximité afin d'assurer la sécurité des joueurs!

Instructeur



Joueur



Cible



Lignes amovibles

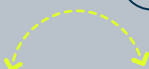


Déplacements des joueurs



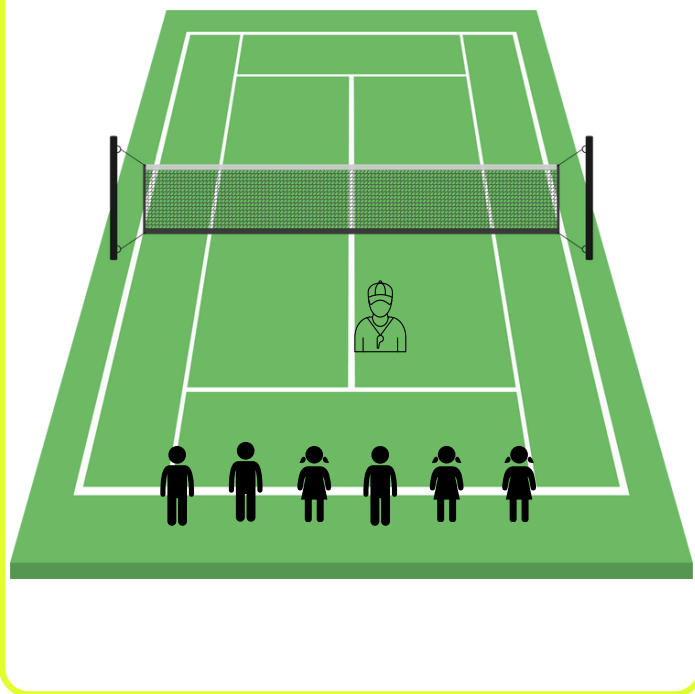
LÉGENDE :

Trajectoire de balle (en équipe)



Trajectoire de balle (individuel)





Jeu des lignes

ACTIVITÉ :

- L'entraîneur nomme des lignes ou d'autres parties du terrain ou de l'aire de jeu.
- Les joueurs doivent aller se placer le plus rapidement possible sur la ligne ou dans la partie indiquée par l'entraîneur. Cela peut se faire à la course, avec des pas chassés, en sautant à la corde, en sautant sur un pied, etc.
- Lignes/parties du terrain :
 - Ligne de fond
 - Ligne de simple
 - Ligne du milieu
 - Ligne de service
 - Ligne de double
 - Filet
 - Corridor de double
 - Carré avantage et égalité
 - Mur/clôture/bulle (si applicable)

Conseils pour la rétroaction :

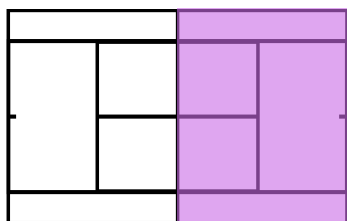
- « Tu es tellement rapide! » ; « Tu as bien trouvé la ligne! » ; « Tu as bien écouté! » ;
- « Tu as bien compris! Il y a deux lignes de simple et deux lignes de double ; va sur celle qui est plus proche de toi! »
- Pour rendre l'activité amusante, essayer de tromper les joueurs et de l'avouer après (ex. : « ha! Je vous ai eu! »)

Conseils :

- Garder la tête haute pour mieux voir où l'on court et éviter les obstacles.
- Utiliser les bras pour courir plus vite.

Dimensions recommandées du terrain :

½ terrain complet



Sécurité et organisation :

Soyez attentif à l'environnement et au nombre de joueurs. Pour assurer la sécurité de tous, les joueurs doivent être dispersés en tout temps ; évitez de nommer une petite zone s'il y a beaucoup de joueurs qui participent au jeu. Au lieu d'éliminer la dernière personne à atteindre la partie nommée, récompensez la première personne à atteindre la ligne ou la partie nommée et faites jouer tout le monde.

Instructeur



Joueur



Cible



Lignes amovibles

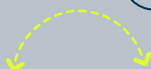


Déplacements des joueurs



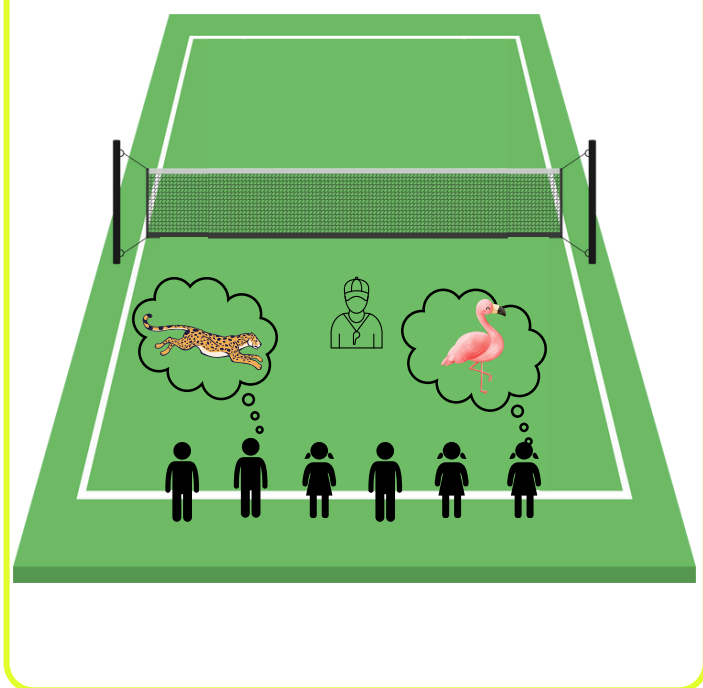
LÉGENDE:

Trajectoire de balle (en équipe)



Trajectoire de balle (individuel)





La course aux animaux

ACTIVITÉ :

- L'entraîneur nomme des animaux.
- Les joueurs sont placés sur la ligne de fond et doivent courir jusqu'au filet et revenir à la façon de l'animal nommé.
- Suggestions d'animaux, de la vitesse moyenne à la vitesse rapide :
 - Flamand (sauter sur une jambe)
 - Grenouille (saut en position de squat)
 - Éléphant (grands pas de géant)
 - Singe/ours (à quatre pattes)
 - Renard/chat/lynx (rapide et agile)
 - Kangourou (sauter avec les genoux hauts)
 - Guépard (sprint)
 - Aigle (sprint avec les bras en T)
- Pour cette activité, encouragez les joueurs à nommer leur propre animal.
- Cette activité peut également être réalisée en équipes, ou une balle peut être lancée ou attrapée durant la course.

Conseils :

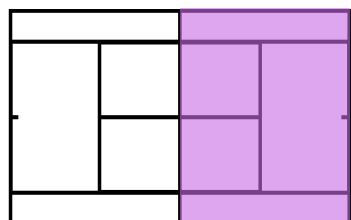
- Garder la tête haute pour mieux voir où l'on court et éviter les obstacles.
- Utiliser les bras pour courir plus vite.

Conseils pour la rétroaction :

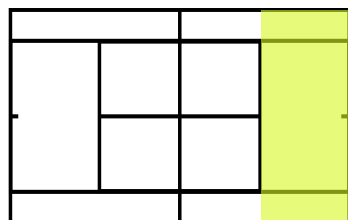
- « Tu es tellement un kangourou rapide! » ; « Quel bruit fait le guépard? »
- Si les joueurs proposent un animal : « Quelle bonne idée! Peux-tu me montrer comment court cet animal? »

Dimensions recommandées du terrain :

½ terrain complet



Mini terrain



Sécurité et organisation :

Ce jeu se joue généralement d'un côté du filet, sur un terrain complet, mais peut être adapté à une zone plus petite. Placez un marqueur pour établir un point de départ et un point d'arrivée. Nous recommandons de créer des couloirs pour que les joueurs puissent se déplacer en toute sécurité.

Instructeur



Joueur



Cible



Lignes amovibles



Déplacements des joueurs



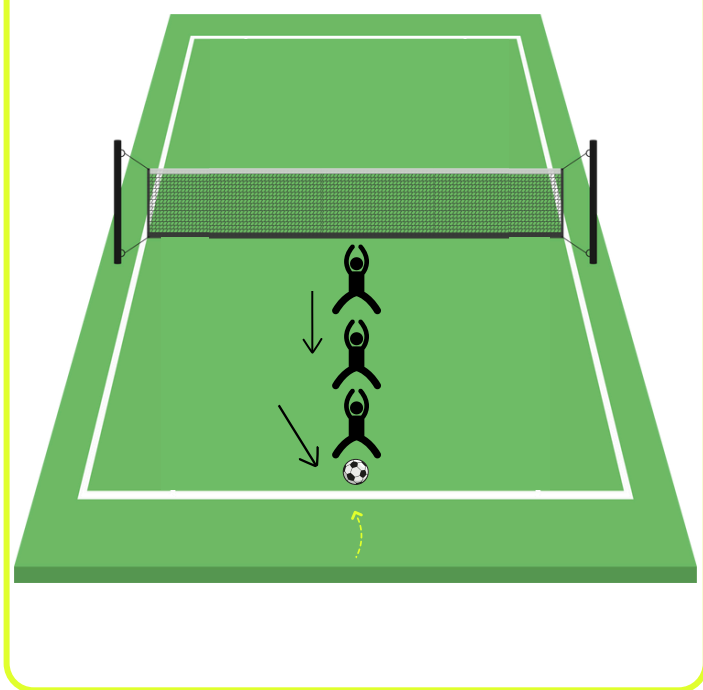
LÉGENDE :

Trajectoire de balle (en équipe)



Trajectoire de balle (individuel)





Le tunnel

ACTIVITÉ :

- Les joueurs se mettent en file.
- L'entraîneur roule la balle légèrement vers la gauche ou vers la droite.
- Les joueurs doivent créer un « tunnel » en utilisant leurs jambes et leurs bras, sans se faire toucher par la balle.
- La balle doit passer dans tout le tunnel sans toucher aux jambes des joueurs.
- Si le ballon touche à un joueur, ce joueur doit se replacer à la fin de la file.

Conseils :

- Les pas chassés permettent de se déplacer plus facilement. Les joueurs doivent avoir une base large.
- Les pas croisés aident à couvrir plus de distance, plus rapidement.

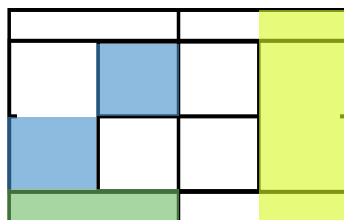
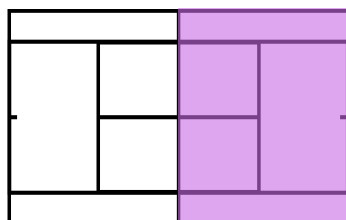
Conseils pour la rétroaction :

- Féliciter les joueurs pour leur réaction rapide et pour leur excellente concentration.
- Faire semblant d'envoyer le ballon dans une direction, mais l'envoyer dans l'autre. Penser à incorporer des effets sonores lorsque vous envoyez le ballon!

Dimensions recommandées du terrain :

½ terrain complet

Micro et mini terrain, corridors



Sécurité et organisation :

Pour des raisons de sécurité, assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace entre chaque joueur. Utilisez des marqueurs ou des lignes pour éviter que les joueurs entrent en collision. Les joueurs doivent avoir une « base large ».

Instructeur



Joueur



Cible



Lignes amovibles

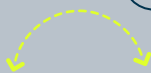


Déplacements des joueurs



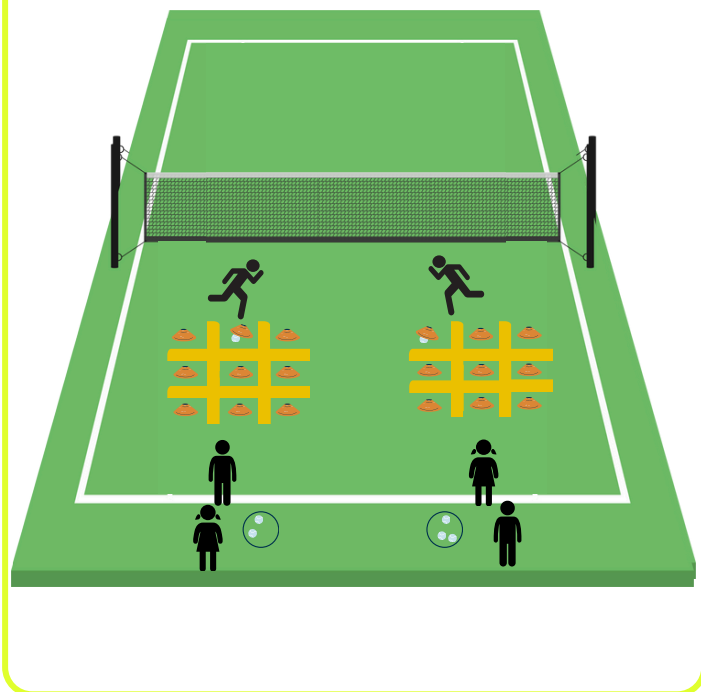
LÉGENDE :

Trajectoire de balle (en équipe)



Trajectoire de balle (individuel)





Chasse au trésor

ACTIVITÉ :

- L'entraîneur place des cônes sur le terrain et cache quelques trésors sous certains cônes et en laisse d'autres vides (le trésor peut être une balle, une poche ou n'importe quoi de petit).
- Cette activité peut être réalisée individuellement ou en équipe. Chaque joueur ou chaque équipe possède un « coffre au trésor ».
- Lorsque l'entraîneur dit « Allez-y! », un des joueurs de l'équipe placés sur la ligne de fond doit courir jusqu'à UN SEUL cône et vérifier s'il y a un trésor sous celui-ci.
- Si le joueur trouve un trésor, il doit le rapporter dans son coffre pendant qu'un autre joueur part à la chasse.
- S'il n'a rien trouvé, il doit retourner à la ligne de fond et attendre son tour.
- Il s'agit d'un excellent jeu de mémoire qui encourage le travail d'équipe et qui peut être réalisé comme une course à relais.

Conseils :

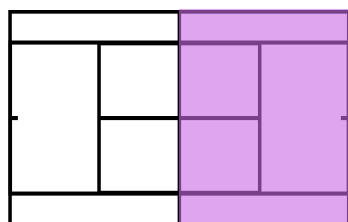
- Garder la tête haute pour mieux voir où l'on court et éviter les obstacles.
- Utiliser les bras pour courir plus vite.
- Porter attention à ce que les joueurs font pour savoir quels cônes ont été soulevés.

Conseils pour la rétroaction :

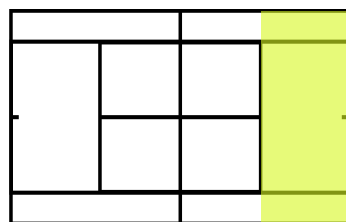
- « Tu es très bon pour régler les problèmes! »

Dimensions recommandées du terrain :

½ terrain complet



Mini terrain



Sécurité et organisation :

Utilisez de petits objets comme une poche, une balle rebondissante, ou n'importe quoi qui se cache sous un cône. L'objectif est que le trésor ne soit pas visible. Faites preuve de créativité dans l'emplacement du matériel! Pour des raisons de sécurité, il peut être utile de délimiter la zone d'attente à l'aide de marqueurs.

Instructeur



Joueur



Cible



Lignes amovibles



Déplacements des joueurs



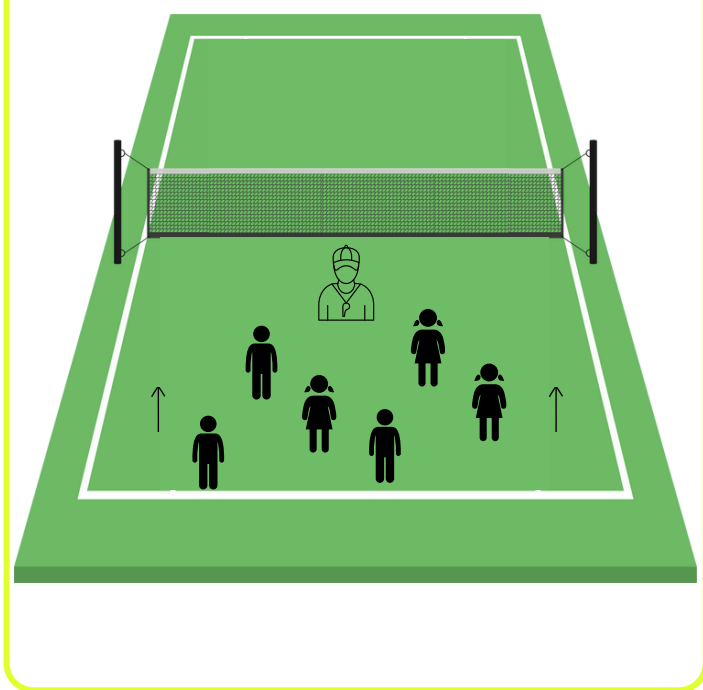
LÉGENDE :

Trajectoire de balle (en équipe)



Trajectoire de balle (individuel)





1,2,3 Soleil

ACTIVITÉ :

- Les joueurs commencent sur la ligne de fond. Leur objectif est de se rendre au filet (ou obtenir un point).
- Les joueurs doivent se faufiler jusqu'au filet, mais ils ne peuvent bouger que lorsque l'entraîneur a le dos tourné.
- Quand l'entraîneur se retourne vers les joueurs, ils doivent s'immobiliser et faire la statue.
- Si l'entraîneur voit un ou plusieurs joueurs bouger lorsqu'il se retourne, ces joueurs doivent retourner à la ligne de fond.

Conseils :

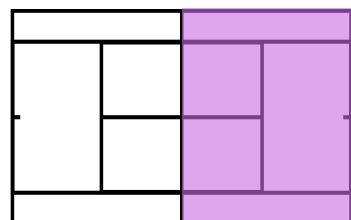
- Avoir une base large lors des déplacements pour mieux garder son équilibre lorsqu'il faut s'immobiliser.
- Faire des grands pas ou sauter pour couvrir plus de distance, plus rapidement!
- Garder les yeux sur l'entraîneur en tout temps pour mieux anticiper quand il se retournera.

Conseils pour la rétroaction :

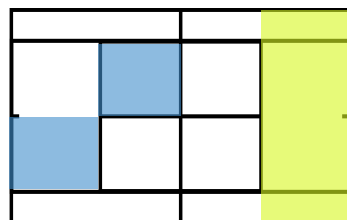
- « Tu te faufiles bien! Je n'arrive pas à t'attraper! »
- « Bon équilibre! »

Dimensions recommandées du terrain :

½ terrain complet



Micro ou mini terrain



Sécurité et organisation :

Ce jeu se joue généralement sur un seul côté du filet, sur le terrain complet, mais peut être adapté à une zone de jeu plus petite. Placez un marqueur pour établir un point de départ et un point d'arrivée. Nous recommandons de créer des couloirs pour que les joueurs puissent se déplacer en toute sécurité.

Instructeur



Joueur



Cible



Lignes amovibles



Déplacements des joueurs



LÉGENDE:

Trajectoire de balle (en équipe)



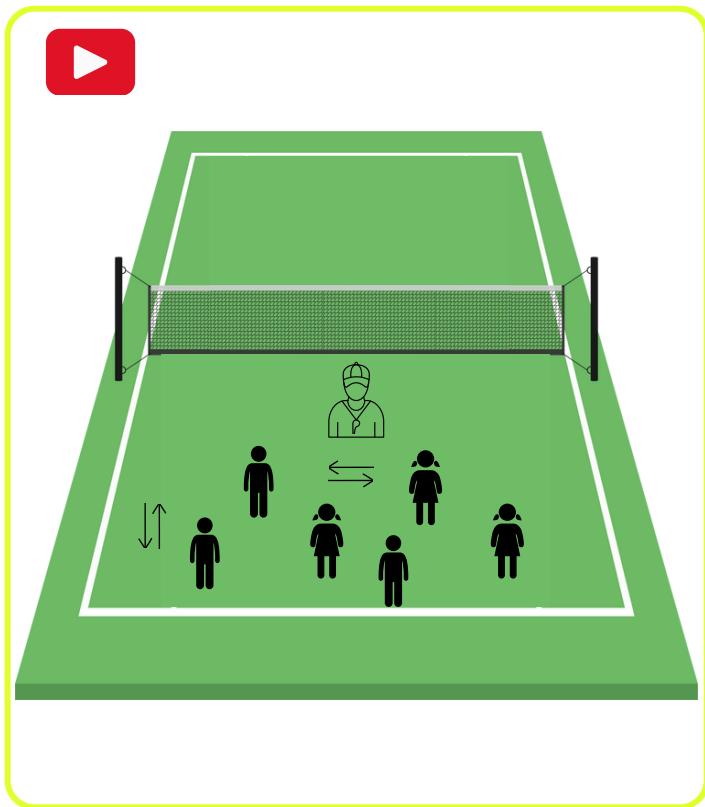
Trajectoire de balle (individuel)



Les opposés

ACTIVITÉ :

- Cette activité peut être réalisée individuellement ou en équipe.
- Dans ce jeu : vite signifie lent, courir signifie marcher, avancer signifie reculer, etc. Si l'entraîneur demande aux joueurs de faire des petits pas, ceux-ci doivent se déplacer en faisant de grands pas.
- Pour rendre le jeu plus difficile, l'entraîneur peut donner plusieurs consignes en même temps (par exemple (avancer en sautant à deux pieds = reculer en sautant sur un pied)).



Conseils :

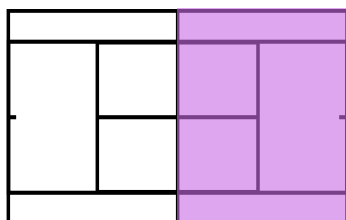
- Il est important de toujours avoir une position athlétique pour être prêt à changer de direction ou de mouvement.
- Rester concentré sur ce que dit l'entraîneur et éviter de copier ce que les autres font.

Conseils pour la rétroaction :

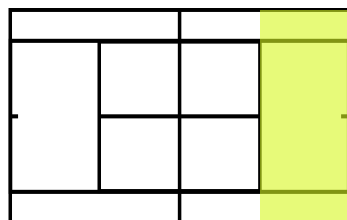
- « Bonne concentration! » ; « Excellente position athlétique! »
- L'entraîneur peut essayer de tromper les joueurs en disant quelque chose et en montrant autre chose. Il faut garder l'activité dynamique et amusante!

Dimensions recommandées du terrain :

½ terrain complet



Mini terrain



Sécurité et organisation :

Ce jeu se joue généralement sur un seul côté du filet, mais peut être adapté à une zone plus petite. Placez un marqueur pour établir un point de départ et un point d'arrivée. Nous recommandons de créer des couloirs pour que les joueurs puissent se déplacer en toute sécurité.

Instructeur



Joueur



Cible



Lignes amovibles



Déplacements des joueurs



LÉGENDE :

Trajectoire de balle (en équipe)



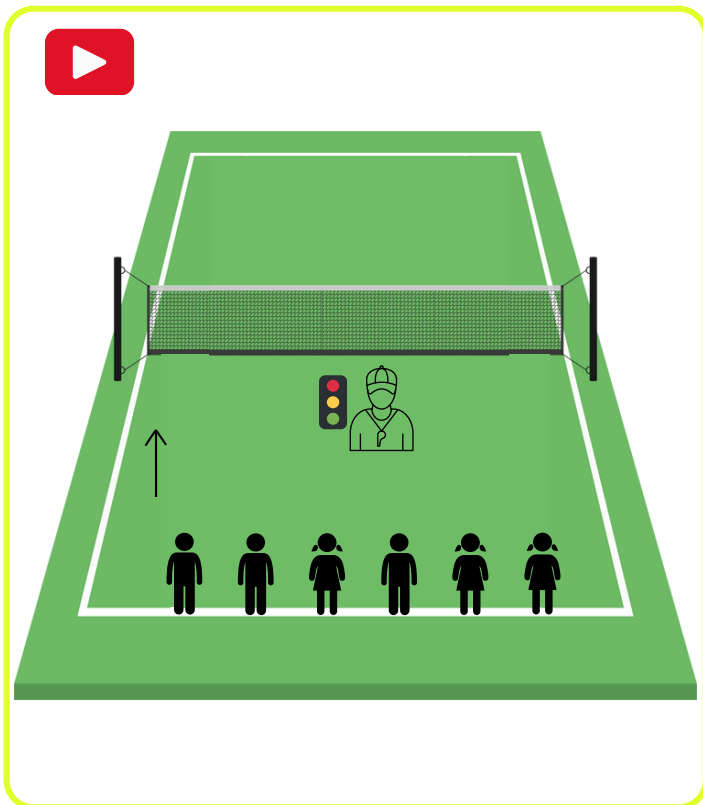
Trajectoire de balle (individuel)



Feu de circulation

ACTIVITÉ :

- Cette activité peut être réalisée individuellement ou en équipe.
- Les joueurs sont placés sur la ligne de fond. Leur but est de se rendre au filet (ou gagner un point).
- L'entraîneur agit comme contrôleur et nomme les lumières : ROUGE pour ARRÊTER, JAUNE pour MARCHER et VERT pour COURIR.
- Si les joueurs bougent lorsque la lumière est ROUGE et que le contrôleur les voit, ils doivent retourner à la ligne de fond.
- Pour ajouter une progression, vous pouvez incorporer plus de couleurs et de mouvements. Encouragez les enfants à créer des lumières et des mouvements pour rendre l'exercice plus amusant!



Conseils :

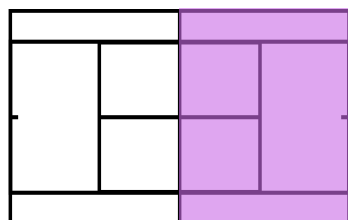
- Il est important de toujours avoir une position athlétique pour être prêt à changer de direction ou de mouvement.
- Rester concentré sur ce que dit l'entraîneur et éviter de copier ce que les autres font.

Conseils pour la rétroaction :

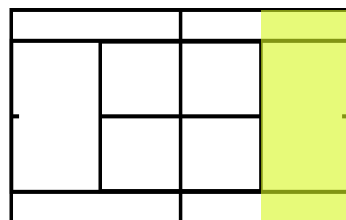
- « Bonne concentration! » ; « Excellente position athlétique! » ; « Tu as choisi une bonne nouvelle couleur, peux-tu nous montrer ce qu'il faut faire avec cette couleur? »
- Essayer de tromper les joueurs en nommant plusieurs couleurs en même temps. Ajouter le BLEU pour reculer. Garder l'exercice dynamique et amusant!

Dimensions recommandées du terrain :

½ terrain complet



Mini terrain



Sécurité et organisation :

Ce jeu se joue généralement sur un seul côté du filet, mais peut être adapté à une zone plus petite. Placez un marqueur pour établir un point de départ et un point d'arrivée. Nous recommandons de créer des couloirs pour que les joueurs puissent se déplacer en toute sécurité.

Instructeur



Joueur



Cible



Lignes amovibles

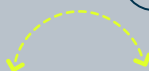


Déplacements des joueurs



LÉGENDE :

Trajectoire de balle (en équipe)



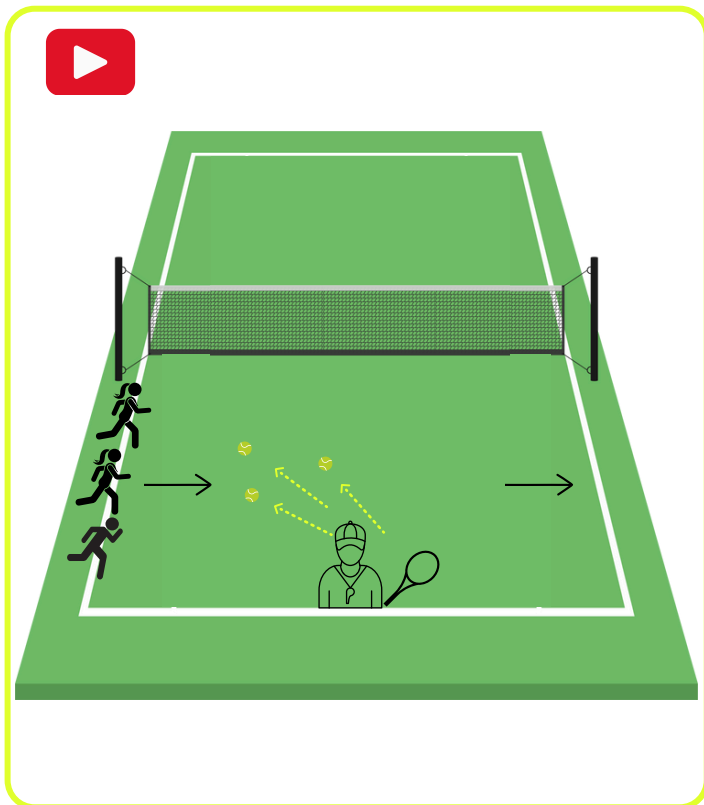
Trajectoire de balle (individuel)



Le chasseur

ACTIVITÉ :

- L'entraîneur est placé sur la ligne de service ou sur la ligne de fond ; les joueurs sont placés sur la ligne de double.
- L'entraîneur frappe doucement des balles au sol en direction du filet.
- Quand l'entraîneur dit « à la chasse! », les joueurs doivent courir jusqu'à l'autre ligne de double sans se faire toucher les pieds par les balles envoyées par l'entraîneur.
- Si un joueur se fait toucher, il doit ramasser entre 1 et 3 balles (au choix de l'entraîneur) et venir les mettre dans le panier de l'entraîneur avant de retourner au jeu.



Conseils :

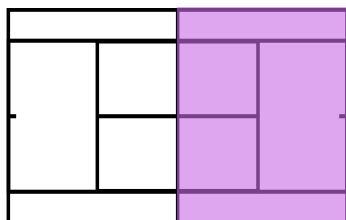
- Garder la tête haute pour mieux voir où l'on court et éviter les obstacles.
- Utiliser les bras pour courir plus vite.
- Commencer à sauter lorsqu'une balle s'approche de nos pieds.

Conseils pour la rétroaction :

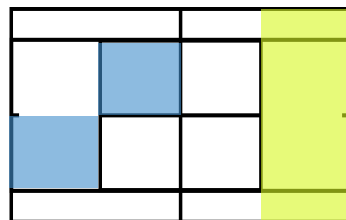
- Essayer de tromper les joueurs en disant autre chose que « à la chasse! » au début du jeu.
- « Tu es tellement rapide! » ; « Je n'arrive pas à t'attraper! »

Dimensions recommandées du terrain : Sécurité et organisation :

½ terrain complet



Micro ou mini terrain



Ce jeu se joue généralement sur un seul côté du filet, mais peut être adapté à une plus petite zone. Placez un marqueur pour établir un point de départ et un point d'arrivée. Nous recommandons de créer des couloirs pour que les joueurs puissent se déplacer en toute sécurité.

Instructeur



Joueur



Cible



Lignes amovibles

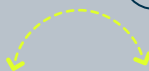


Déplacements des joueurs



LÉGENDE :

Trajectoire de balle (en équipe)



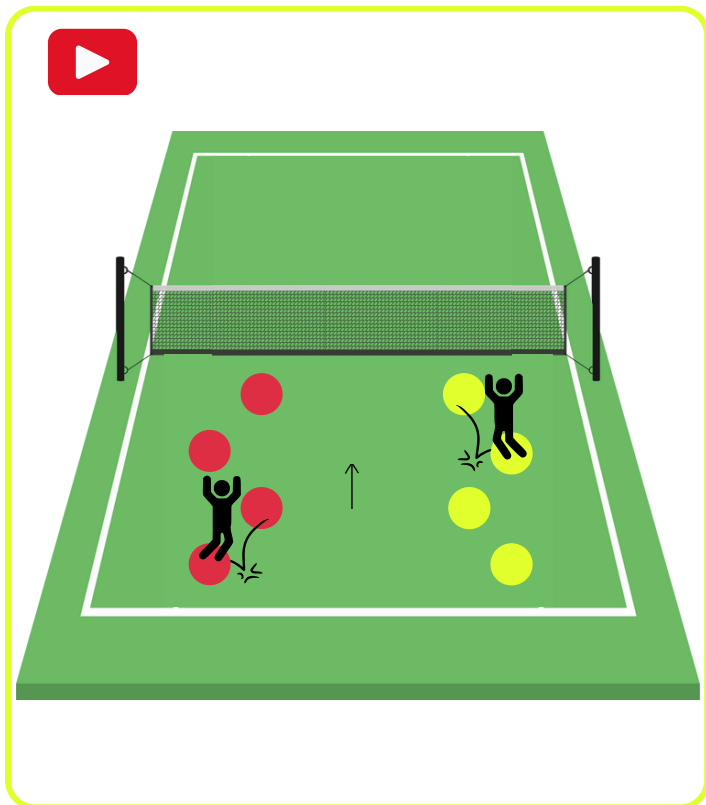
Trajectoire de balle (individuel)



Les roches

ACTIVITÉ :

- Les joueurs sautent sur des marqueurs ronds (les roches) placés au sol et tentent de ne pas toucher au terrain.
- Ils peuvent sauter d'une roche à l'autre avec un pied ou à deux pieds.
- Ce jeu peut être joué individuellement ou en équipe.



Conseils :

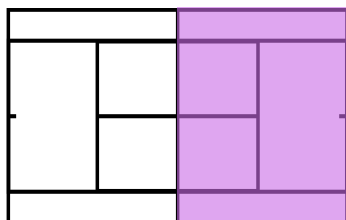
- Utiliser les bras pour amplifier l'élan lorsque vous sautez vers l'avant.
- Plier légèrement les genoux pour avoir plus de puissance lorsque vous sautez.

Conseils pour la rétroaction :

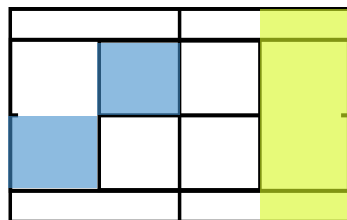
- Commenter la technique des joueurs en vous basant sur les conseils ci-dessus.
- Encourager les joueurs à sortir de leur zone de confort en sautant toujours plus loin. « Bravo, tu as été courageux! »

Dimensions recommandées du terrain : Sécurité et organisation :

½ terrain complet



Micro ou mini terrain



Ce jeu se joue généralement sur un seul côté du filet, mais peut être adapté à une zone plus petite. Placez un marqueur pour établir un point de départ et un point d'arrivée. Nous recommandons de créer des couloirs pour que les joueurs puissent se déplacer en toute sécurité.

Instructeur



Joueur



Cible



Lignes amovibles

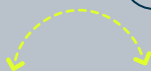


Déplacements des joueurs



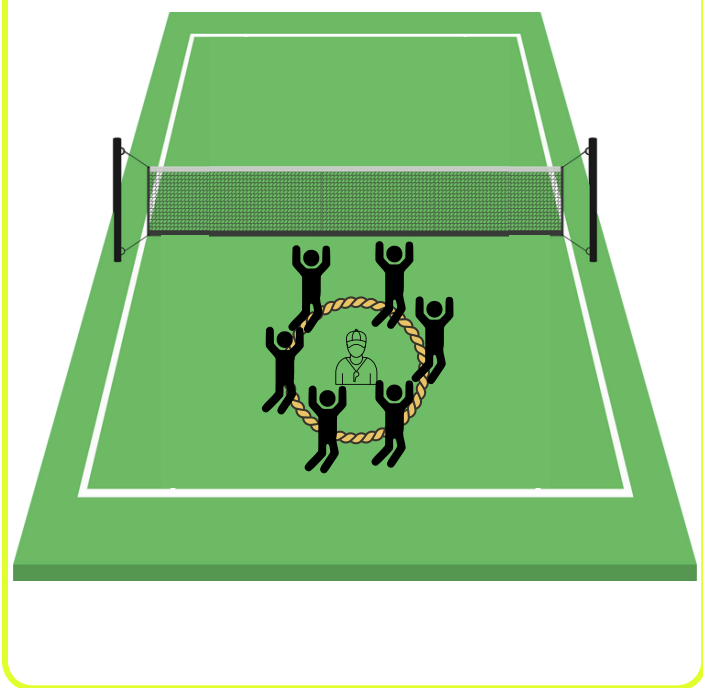
LÉGENDE :

Trajectoire de balle (en équipe)



Trajectoire de balle (individuel)





Le serpent

ACTIVITÉ :

- Les joueurs sont placés en cercle ; l'entraîneur est au milieu du cercle et tient une corde (le serpent) qu'il fait tourner autour de lui, au sol.
- Les joueurs doivent sauter par-dessus le serpent pour ne pas se faire mordre.
- L'entraîneur peut également utiliser une raquette au lieu d'une corde.
- Chaque joueur a 3 vies. Lorsqu'un joueur n'a plus de vies, il devra compléter une épreuve pour revenir au jeu. L'épreuve ne doit pas être une punition, mais plutôt une activité dynamique!

Conseils :

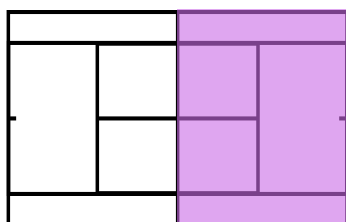
- Garder les yeux sur la corde pour être capable de sauter au bon moment.
- Utiliser les bras pour amplifier l'élan lorsque vous sautez vers le haut.
- Plier légèrement les genoux pour avoir plus de puissance lorsque vous sautez.

Conseils pour la rétroaction :

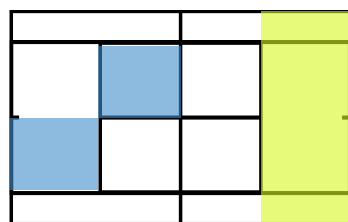
- Commenter la technique des joueurs en vous basant sur les conseils ci-dessus.
- Lorsque vous faites tourner la corde plus vite, félicitez les joueurs qui sautent au bon moment et encouragez ceux qui se font toucher.

Dimensions recommandées du terrain : Sécurité et organisation :

½ terrain complet



Micro ou mini terrain



Ce jeu se joue généralement sur un seul côté du filet, mais peut être adapté à une zone plus petite. Placez des marqueurs au sol pour que les joueurs soient placés à une distance sécuritaire les uns des autres. Utilisez une corde légère pour ne pas blesser les joueurs et éviter de la faire tourner trop vite. Vous pouvez également utiliser une raquette ou une bande élastique au lieu d'une corde.

Instructeur



Joueur



Cible



Lignes amovibles



Déplacements des joueurs



LÉGENDE :

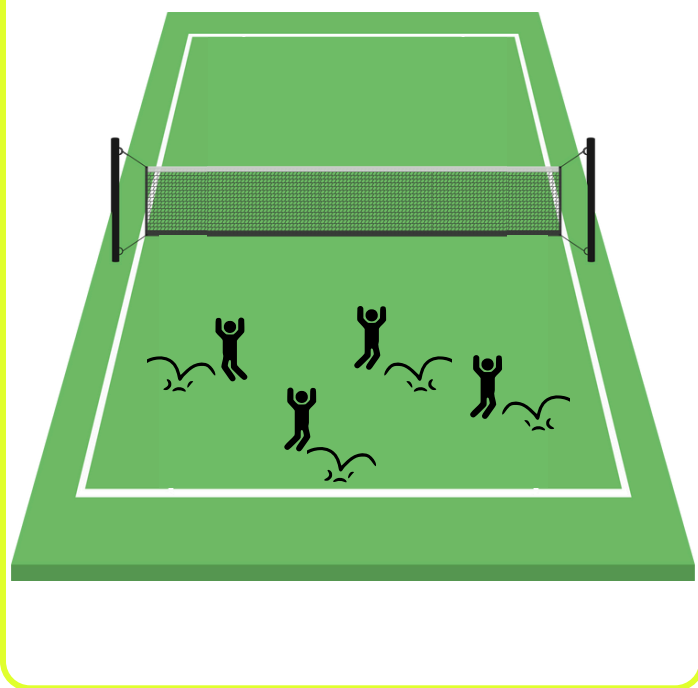
Trajectoire de balle (en équipe)



Trajectoire de balle (individuel)



Saute partout



ACTIVITÉ :

- Dans ce jeu ouvert, les joueurs doivent sauter à différentes vitesses sur le terrain en suivant les consignes de l'entraîneur.
- Par exemple : très rapide, très lent, avec les deux pieds collés, les deux pieds séparés, sur une jambe, etc.

Conseils :

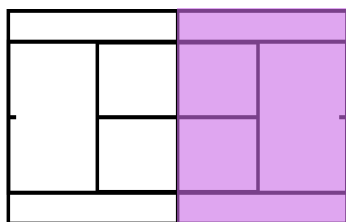
- Utiliser les bras vers l'arrière pour débiter l'élan et lorsque vous êtes prêt à sauter, déplacez-les rapidement vers l'avant en même temps que le saut.
- Plier légèrement les genoux pour avoir plus de puissance lorsque vous sautez.

Conseils pour la rétroaction :

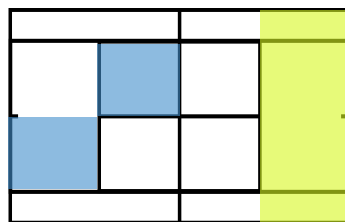
- Commenter la technique des joueurs en vous basant sur les conseils ci-dessus.
- Encourager les joueurs à sortir de leur zone de confort en sautant toujours plus loin. « Bravo, tu as été courageux! »

Dimensions recommandées du terrain : Sécurité et organisation :

½ terrain complet



Micro ou mini terrain



Ce jeu se joue généralement sur un seul côté du filet, mais peut être adapté à une zone plus petite. Assurez-vous qu'il n'y a pas de matériel qui traîne sur le terrain et que les joueurs sont éloignés les uns des autres.

Instructeur



Joueur



Cible



Lignes amovibles



Déplacements des joueurs



LÉGENDE :

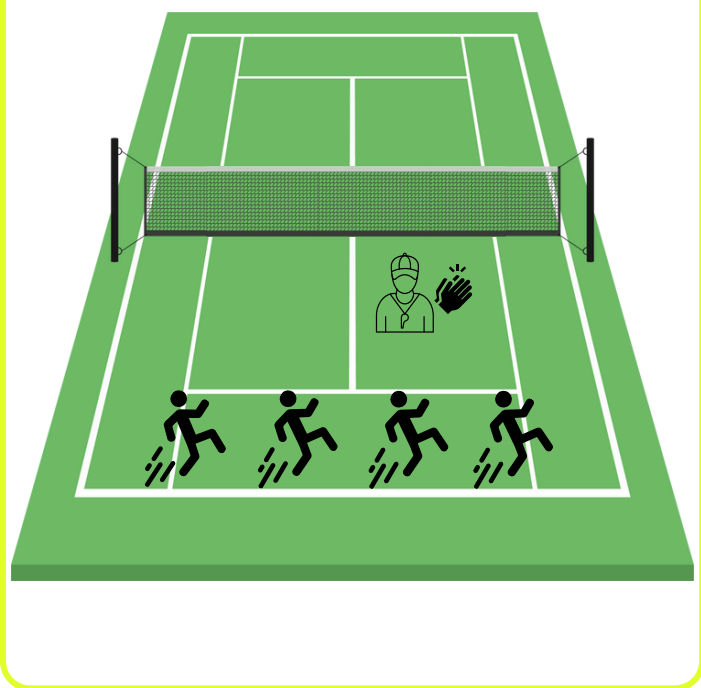
Trajectoire de balle (en équipe)



Trajectoire de balle (individuel)



Une tape, deux tapes



ACTIVITÉ :

- Les joueurs sont placés sur la ligne de fond et doivent se rendre au filet. Ils doivent suivre les différentes commandes associées aux tapes dans les mains de l'entraîneur.
- L'objectif est d'être le premier à se rendre au filet.
- Par exemple, taper une fois des mains signifie de courir vers l'avant et taper deux fois des mains signifie de reculer.
- L'entraîneur peut facilement transformer le jeu en une course à obstacles en installant des cônes, des haies ou une échelle d'agilité.

Conseils :

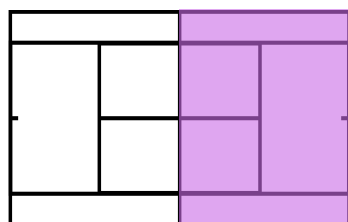
- Il est important de toujours avoir une position athlétique pour être prêt à changer de direction ou de mouvement.
- Rester concentré sur ce que dit l'entraîneur et éviter de copier ce que les autres font.

Conseils pour la rétroaction :

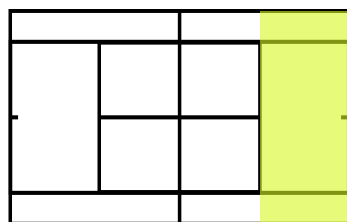
- « Bonne concentration! » ; « Excellente position athlétique! » ; « Je t'ai eu! »
- Essayer de tromper les joueurs en faisant semblant de taper des mains, ou taper des mains 3 fois pour les mélanger!

Dimensions recommandées du terrain : Sécurité et organisation :

½ terrain complet



Mini terrain



Ce jeu se joue généralement sur un seul côté du filet, mais peut être adapté à une zone plus petite. Placez un marqueur pour établir un point de départ et un point d'arrivée. Nous recommandons de créer des couloirs pour que les joueurs puissent se déplacer en toute sécurité.

Instructeur



Joueur



Cible



Lignes amovibles



Déplacements des joueurs



LÉGENDE :

Trajectoire de balle (en équipe)

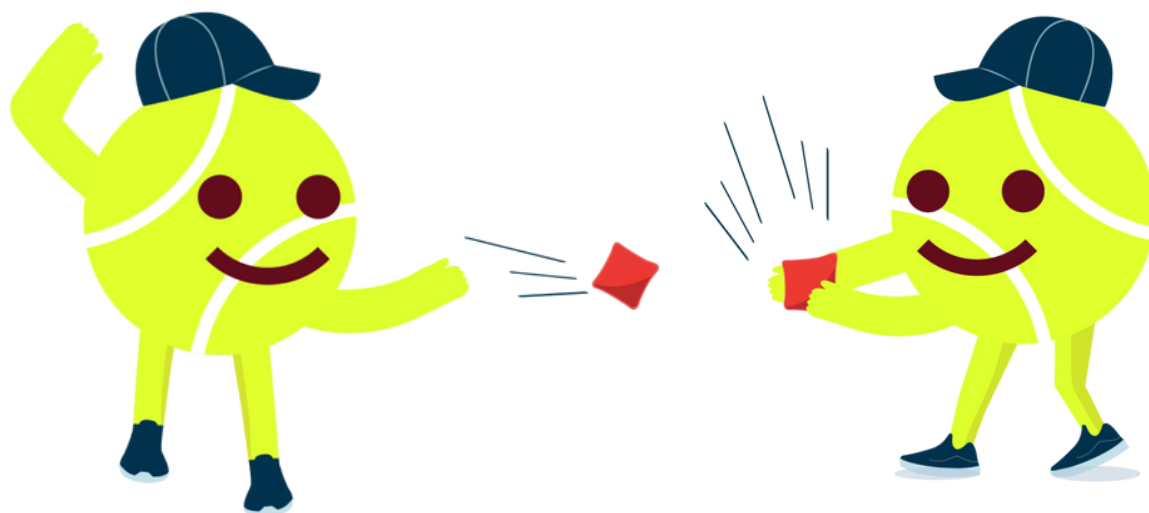


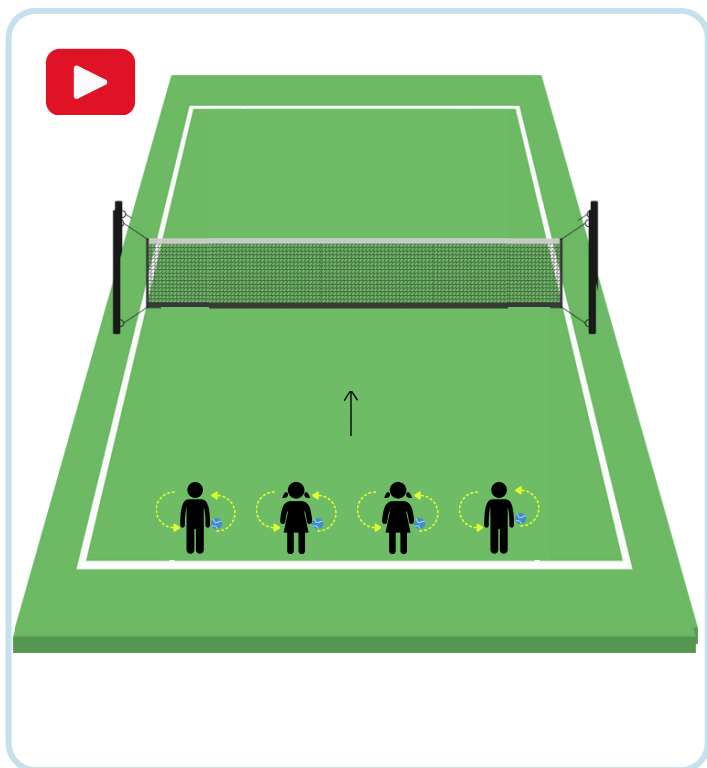
Trajectoire de balle (individuel)



TENNIS U6

JE LANCE ET ATTRAPE





Le magicien

ACTIVITÉ :

- Les joueurs sont placés sur la ligne de fond et doivent transférer la balle d'une main à l'autre en passant autour de la taille.
- Vous pouvez incorporer différents mouvements et variations pour rendre le jeu plus intéressant (en marchant, en courant, en reculant, en faisant des pas chassés, etc.).

Conseils :

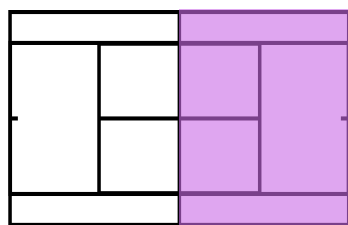
- Garder la tête haute pour mieux voir où l'on court et éviter les obstacles.
- Rester bas et avoir une base large pour les pas chassés.

Conseils pour la rétroaction :

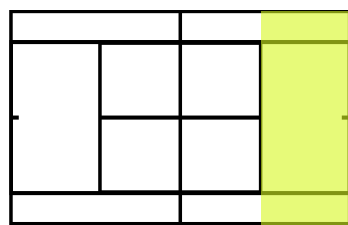
- « Bravo, tu écoutes bien! »
- « Tu es bon pour faire plusieurs choses en même temps! »
- « Ta position est excellente pour les pas chassés »

Dimensions recommandées du terrain :

½ terrain complet



Mini terrain



Sécurité et organisation :

Ce jeu se joue généralement sur un seul côté du filet, mais peut être adapté à une zone plus petite. Placez un marqueur pour établir un point de départ pour les joueurs et pour les éloigner les uns des autres. Nous recommandons de créer des couloirs pour que les joueurs puissent se déplacer en toute sécurité.

Instructeur



Joueur



Cible



Lignes amovibles

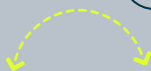


Déplacements des joueurs



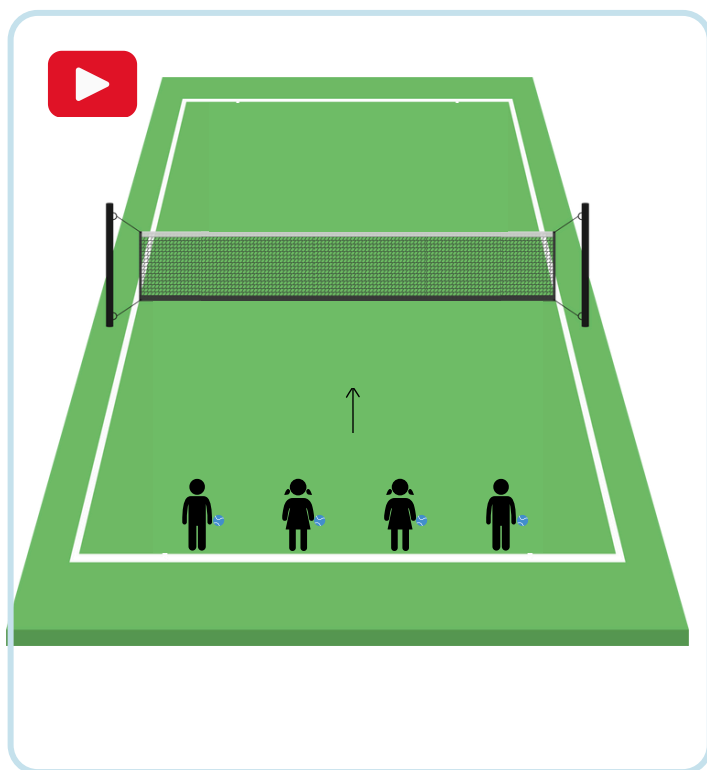
LÉGENDE :

Trajectoire de balle (en équipe)



Trajectoire de balle (individuel)





Soldat sous le pont

ACTIVITÉ :

- Les joueurs se tiennent sur la ligne de fond et transfèrent la balle d'une main à l'autre en passant sous les genoux. Pour ce faire, ils doivent lever les genoux et garder le dos droit (comme un soldat).
- Vous pouvez incorporer différents mouvements et variations pour rendre le jeu plus intéressant (en marchant, en courant, en reculant, en faisant des pas chassés, etc.).

Conseils :

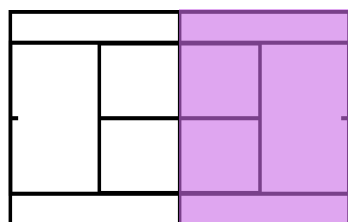
- Garder la tête haute pour mieux voir où l'on court et éviter les obstacles.
- Rester bas et avoir une base large pour les pas chassés.
- Garder le dos droit comme un soldat.

Conseils pour la rétroaction :

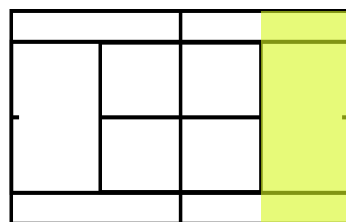
- « Bravo, tu écoutes bien! »
- « Tu es bon pour faire plusieurs choses en même temps! »
- « Ta position est excellente pour les pas chassés »

Dimensions recommandées du terrain :

½ terrain complet



Mini terrain



Sécurité et organisation :

Ce jeu se joue généralement sur un seul côté du terrain, mais peut être adapté à une zone plus petite. Placez un marqueur pour établir un point de départ pour les joueurs et pour les éloigner les uns des autres. Nous recommandons de créer des couloirs pour que les joueurs puissent se déplacer en toute sécurité.

Instructeur



Joueur



Cible



Lignes amovibles



Déplacements des joueurs



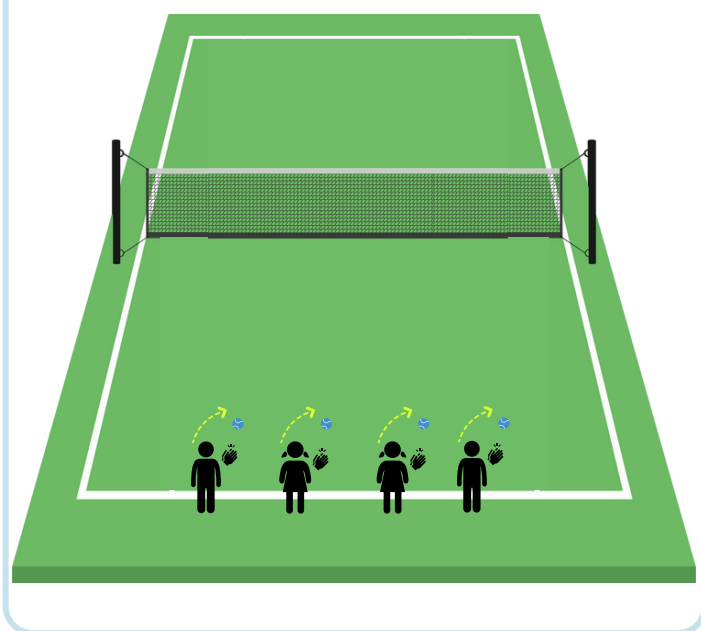
LÉGENDE :

Trajectoire de balle (en équipe)



Trajectoire de balle (individuel)





Lancer-taper-attraper

ACTIVITÉ :

- Les joueurs sont placés sur la ligne de fond. Individuellement, ils doivent lancer la balle au sol devant eux, taper des mains et attraper la balle après un bond.
- Vous pouvez incorporer différents mouvements et variations pour rendre le jeu plus intéressant (en marchant, en courant, en reculant, en faisant des pas chassés, etc.).
- Par exemple, les joueurs peuvent commencer par lancer avec les deux mains et attraper avec les deux mains, puis avec une seule, et enfin taper des mains au sommet du lancer ou au moment où la balle bondit avant de l'attraper.

Conseils :

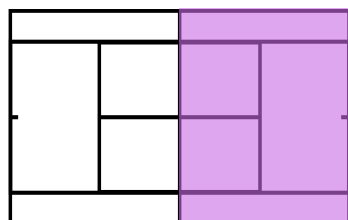
- Garder la tête haute pour mieux voir où l'on marche ou court et pour éviter les obstacles.
- Rester bas et avoir une base large pour les pas chassés.
- Garder le dos droit comme un soldat.
- Lancer un peu plus haut pour avoir plus de temps pour taper des mains avant d'attraper la balle.

Conseils pour la rétroaction :

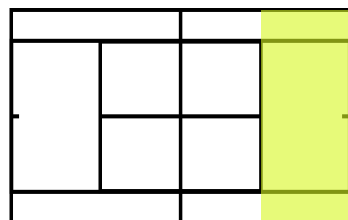
- « Bravo, tu écoutes bien! »
- « Tu es bon pour faire plusieurs choses en même temps! »
- « Ta position est excellente pour les pas chassés. »

Dimensions recommandées du terrain :

½ terrain complet



Mini terrain



Sécurité et organisation :

Ce jeu se joue généralement sur un seul côté du filet, mais peut être adapté à une zone plus petite. Placez un marqueur pour établir un point de départ pour les joueurs et pour les éloigner les uns des autres. Nous recommandons de créer des couloirs pour que les joueurs puissent se déplacer en toute sécurité.

Instructeur



Joueur



Cible



Lignes amovibles



Déplacements des joueurs



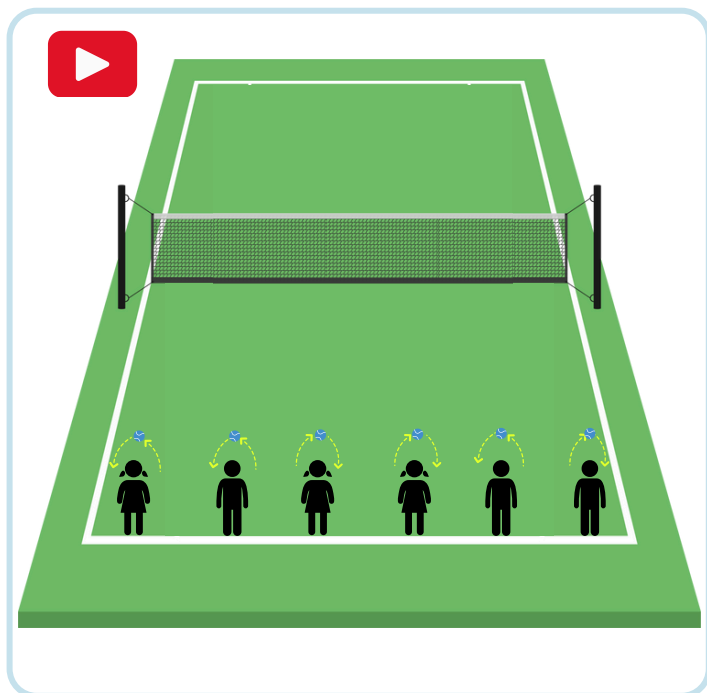
LÉGENDE :

Trajectoire de balle (en équipe)



Trajectoire de balle (individuel)





Lancers arc-en-ciel

ACTIVITÉ :

- Les joueurs sont placés sur la ligne de fond. Ils doivent lancer la balle vers le haut (lancer par en dessous) avec leur main droite en direction de leur main gauche. La balle doit avoir une trajectoire arc-en-ciel.
- Ils peuvent attraper la balle au vol ou la laisser faire un bond.
- Les joueurs lancent la balle de la droite vers la gauche, mais peuvent également changer de direction.
- Vous pouvez incorporer différents mouvements et variations pour rendre le jeu plus intéressant (en marchant, en courant, en reculant, en faisant des pas chassés, etc.).
- Vous pouvez demander aux joueurs de taper des mains lorsque la balle est dans les airs ou après le bond, ou changer la direction du lancer, etc.

Conseils :

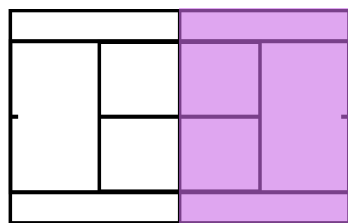
- Garder la tête haute pour mieux voir où l'on marche ou court et pour éviter les obstacles.
- Rester bas et avoir une base large pour les pas chassés.
- Garder le dos droit comme un soldat.
- Lancer un peu plus haut pour avoir plus de temps pour taper des mains avant d'attraper la balle.

Conseils pour la rétroaction :

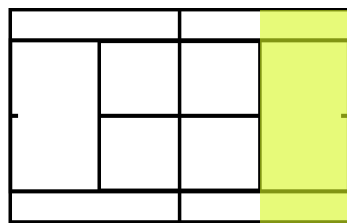
- « Bravo, tu écoutes bien! »
- « Tu es bon pour faire plusieurs choses en même temps! »
- « Bravo, tu suis bien la balle avec tes yeux! »

Dimensions recommandées du terrain :

½ terrain complet



Mini terrain



Sécurité et organisation :

Ce jeu se joue généralement sur un seul côté du filet, mais peut être adapté à une zone plus petite. Placez un marqueur pour établir un point de départ pour les joueurs et pour les éloigner les uns des autres. Nous recommandons de créer des couloirs pour que les joueurs puissent se déplacer en toute sécurité.

Instructeur



Joueur



Cible



Lignes amovibles



Déplacements des joueurs



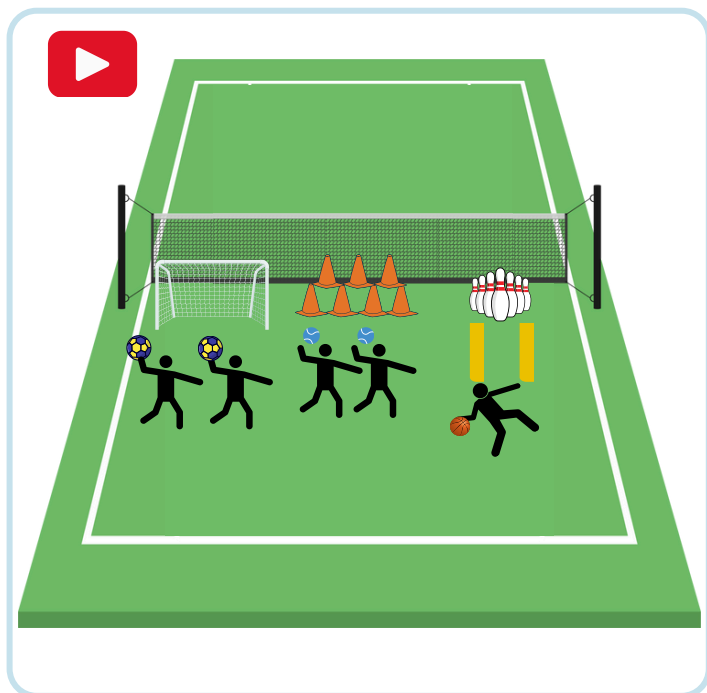
LÉGENDE :

Trajectoire de balle (en équipe)



Trajectoire de balle (individuel)





Jeu des quilles

ACTIVITÉ :

- Ce jeu consiste à viser une cible.
- Les cibles peuvent être : des lignes ou des marqueurs de couleur sur le terrain, des tours de balles, des cônes avec ou sans balles dessus, des raquettes appuyées sur le filet, etc. Soyez créatifs!
- Si les joueurs utilisent des balles, faites-les rouler ou lancez-les vers la cible. Si les joueurs utilisent des poches, lancez-les par en dessous ou au-dessus de la tête vers la cible.
- L'entraîneur annonce la cible à viser à chaque station.
- Ce jeu peut être joué avec le filet au fur et à mesure que les joueurs progressent, et peut être transformé en course. Plus il y a de niveaux et de variations de lancers et de cibles, plus c'est bénéfique et amusant!
- Éventuellement, les joueurs peuvent utiliser une raquette pour catapulter la balle et éventuellement la laisser tomber pour la frapper vers la cible.

Conseils :

- Se placer sur le côté pour lancer ou rouler le ballon afin d'augmenter la puissance en engageant tout le corps.
- Pointer la cible avec la main ou le pied le plus longtemps possible, afin d'être plus précis! (lié à la zone de frappe)

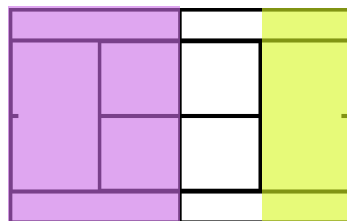
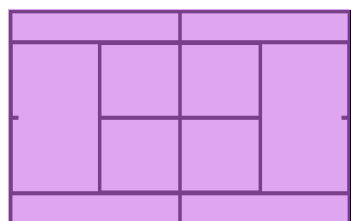
Conseils pour la rétroaction :

- « BUT! Tu étais bien placé de côté et tu as marqué un but puissant! »
- « Bravo! Tu n'as jamais baissé les bras et tu as continué d'essayer! »
- « Vous avez bien partagé le filet et vous avez été bons pour alterner! »

Dimensions recommandées du terrain :

Terrain complet

1/2 terrain complet,
mini terrain



Sécurité et organisation :

Ce jeu se joue généralement sur un seul côté du filet, sur un terrain complet ou une moitié de terrain, mais peut être adapté à une zone plus petite. Placez un marqueur au sol comme point de départ et pour permettre aux joueurs d'être à une distance sécuritaire les uns des autres lorsqu'ils se déplacent d'une station à l'autre.

Instructeur



Joueur



Cible



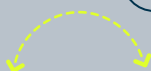
Lignes amovibles



Déplacements
des joueurs



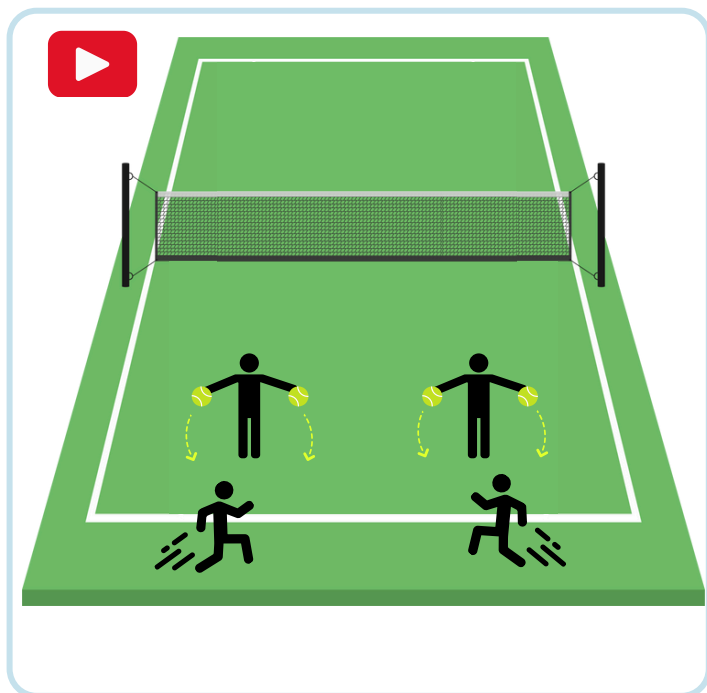
Trajectoire de balle (en
équipe)



Trajectoire de balle
(individuel)



LÉGENDE :



Le T truqué

ACTIVITÉ :

- Un joueur se tient sur la ligne de fond. Son partenaire est placé en face, à un mètre de distance.
- Le joueur A place ses bras en position de T et tient une balle dans chaque main.
- Le joueur A laisse tomber une seule des deux balles et le joueur B essaie de l'attraper après un nombre déterminé de bonds. Inversez les rôles après 3 à 5 tours.

Conseils :

- Les deux premiers pas sont les plus explosifs (montrez-le aux joueurs).
- Le joueur avec les bras en T doit garder ses mains à la même hauteur que ses épaules ; il a tendance à les monter ou à les descendre. Les paumes doivent être tournées vers le sol et il ne doit lâcher qu'une seule balle.
- Le coureur doit avoir une base large, et être « prêt » à réagir avec les pieds qui bougent et les yeux fixés sur les balles.

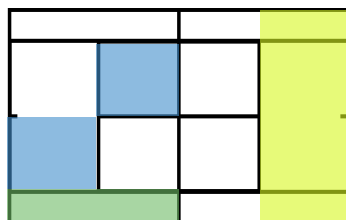
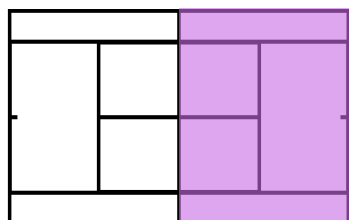
Conseils pour la rétroaction :

- « Tu es rapide! Tu réagis vite! »
- « Ah, je t'ai eu! »
- « Bravo, tu rends le jeu difficile pour ton partenaire! »
- « Aimerais-tu essayer le prochain niveau de difficulté (reculer)? »

Dimensions recommandées du terrain :

½ terrain complet

Micro et mini terrain, corridors



Sécurité et organisation :

Pour des raisons de sécurité, veillez à ce qu'il y ait suffisamment d'espace entre chaque joueur ou équipe de joueurs. Placez des marqueurs au sol pour éviter que les joueurs entrent en collision. Nous vous conseillons de créer des corridors pour que les joueurs puissent se déplacer en toute sécurité.

Instructeur



Joueur



Cible



Lignes amovibles

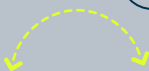


Déplacements des joueurs



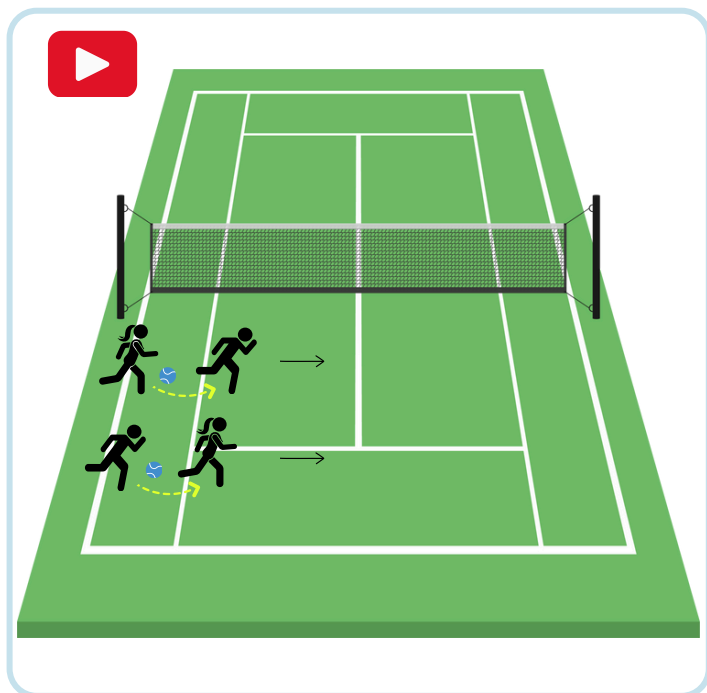
LÉGENDE :

Trajectoire de balle (en équipe)



Trajectoire de balle (individuel)





Le chat et la souris

ACTIVITÉ :

- Commencez par former des équipes de deux.
- Un des deux joueurs est le « chat » et se place sur la ligne de fond (ou la ligne de double). Il adopte une position basse et large et garde les yeux vers l'avant, en attendant que la balle apparaisse devant lui.
- Le chat n'a pas le droit de regarder en arrière ; seulement vers l'avant et vers le sol.
- L'autre joueur est la « souris » et se tient derrière le chat avec la balle.
- La souris roule la balle au sol entre les jambes du chat.
- Le chat doit courir après la balle avant qu'elle atteigne la cible.
- Une fois la balle attrapée, le chat peut courir et changer de rôle pour devenir la souris, ou il peut la lancer à la souris par-dessus la tête à partir de la même position où la balle a été attrapée.

Conseils :

- Allonger le bras et rouler lentement la balle ; garder la main et le bras pointés vers la cible aussi longtemps que possible.
- Chat : garder une position basse et large avec les pieds qui bougent pour être prêt à courir vers la balle dès qu'elle apparaît.
- Chat : les deux premiers pas doivent être les plus rapides et les plus explosifs. Grands pas = plus de rapidité!

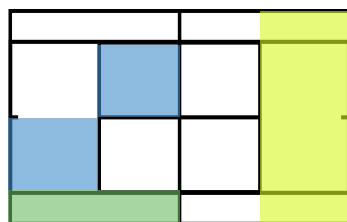
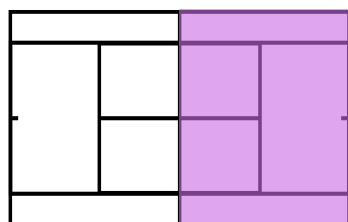
Conseils pour la rétroaction :

- « Tu es rapide! Tu réagis vite! »
- « Tu es fûté comme souris! Tu as bien fait courir le chat! »

Dimensions recommandées du terrain :

½ terrain complet

Micro et mini terrain, corridors



Sécurité et organisation :

Pour des raisons de sécurité, veillez à ce qu'il y ait suffisamment d'espace entre chaque joueur ou équipe de joueurs. Placez des marqueurs au sol pour éviter que les joueurs entrent en collision. Nous vous conseillons de créer des corridors pour que les joueurs puissent se déplacer en toute sécurité.

Instructeur



Joueur



Cible



Lignes amovibles



Déplacements des joueurs



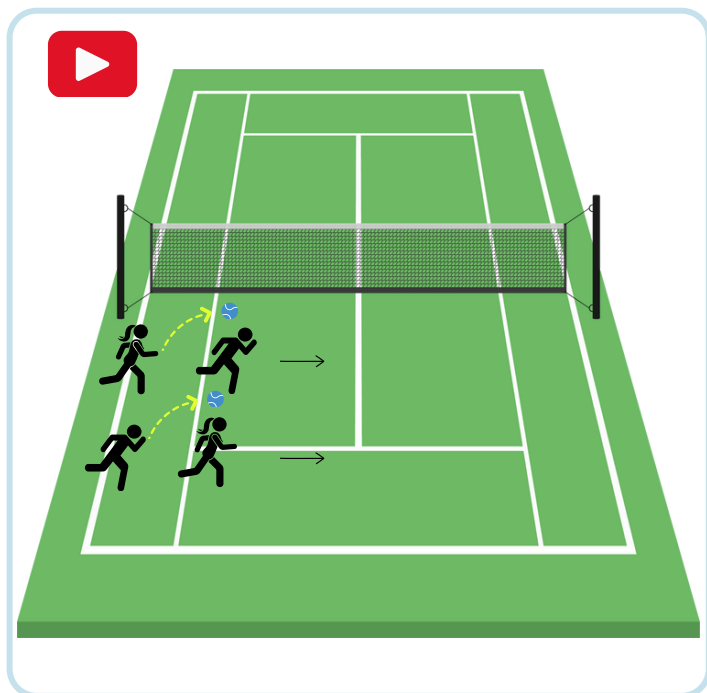
Trajectoire de balle (en équipe)



Trajectoire de balle (individuel)



LÉGENDE :



Petit oiseau

ACTIVITÉ :

- Commencez par former des équipes de deux.
- Un des deux joueurs est le « petit oiseau » et se place sur la ligne de fond (ou la ligne de double). Il adopte une position basse et large et garde les yeux vers l'avant, en attendant que la balle apparaisse devant lui.
- Le petit oiseau n'a pas le droit de regarder en arrière ; seulement vers l'avant et vers le sol.
- L'autre joueur est la « maman oiseau » et se tient derrière le petit oiseau avec la balle.
- La maman oiseau roule la balle au sol entre les jambes du petit oiseau.
- Le petit oiseau doit courir après la balle avant qu'elle atteigne la cible.
- Une fois la balle attrapée, le petit oiseau peut courir et changer de rôle pour devenir la maman oiseau, ou il peut la lancer à la maman oiseau par-dessus la tête à partir de la même position où la balle a été attrapée.

Conseils :

- Allonger le bras et rouler lentement la balle ; garder la main et le bras pointés vers la cible aussi longtemps que possible.
- Petit oiseau : garder une position basse et large avec les pieds qui bougent pour être prêt à courir vers la balle dès qu'elle apparaît.
- Petit oiseau : les deux premiers pas doivent être les plus rapides et les plus explosifs.
Grands pas = plus de rapidité!

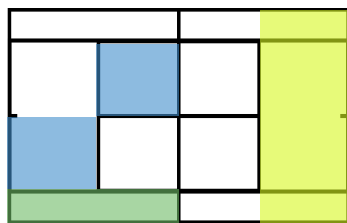
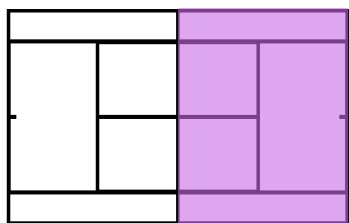
Conseils pour la rétroaction :

- « Tu es rapide! Tu réagis vite! »
- « Tu es fûté comme maman oiseau! Tu as bien fait courir le petit oiseau! »

Dimensions recommandées du terrain :

½ terrain complet

Micro et mini terrain, corridors



Sécurité et organisation :

Pour des raisons de sécurité, veillez à ce qu'il y ait suffisamment d'espace entre chaque joueur ou équipe de joueurs. Placez des marqueurs au sol pour éviter que les joueurs entrent en collision. Nous vous conseillons de créer des corridors pour que les joueurs puissent se déplacer en toute sécurité.

Instructeur



Joueur



Cible



Lignes amovibles



Déplacements des joueurs



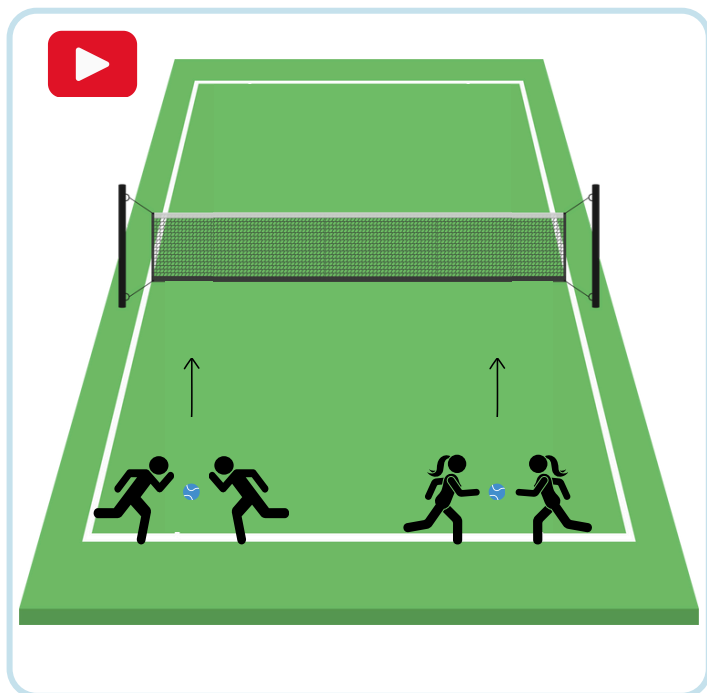
Trajectoire de balle (en équipe)



Trajectoire de balle (individuel)



LÉGENDE :



Miroir

ACTIVITÉ :

- Les joueurs sont placés en équipe de deux, un en face de l'autre.
- En suivant les consignes de l'entraîneur, ils se déplacent avec des pas chassés, en se passant la balle de différentes manières : dans les airs, en la faisant bondir, en changeant de main, etc.
- Cette activité peut se transformer en une course chronométrée entre les équipes. Les équipes peuvent marquer un point si elles se déplacent d'un point à un autre (par exemple de la ligne de fond au filet) sans laisser tomber la balle. L'équipe qui marque le plus de points gagne.

Conseils :

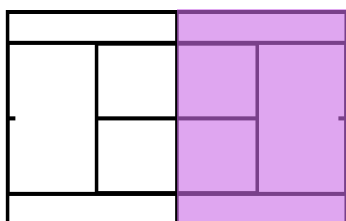
- Lancer la balle par en dessous pour qu'elle ralentisse et forme un arc-en-ciel facile à attraper!
- Allonger le bras dans l'élan en gardant la main et le bras pointés vers la cible aussi longtemps que possible.
- Les joueurs doivent faire bondir la balle à mi-chemin entre eux, à vitesse moyenne, pour qu'elle soit plus facile à attraper!
- Garder une position basse et large.

Conseils pour la rétroaction :

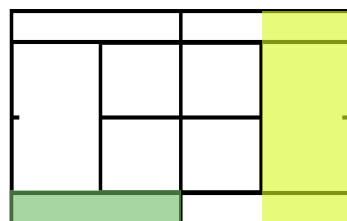
- « Bon travail d'équipe! »
- « Belle concentration! »
- « Tu travailles bien, même en faisant des pas chassés! »

Dimensions recommandées du terrain :

½ terrain complet



Mini terrain, corridors



Sécurité et organisation :

Pour des raisons de sécurité, veillez à ce qu'il y ait suffisamment d'espace entre chaque joueur ou équipe de joueurs. Placez des marqueurs au sol pour éviter que les joueurs entrent en collision. Nous vous conseillons de créer des corridors pour que les joueurs puissent se déplacer en toute sécurité.

Instructeur



Joueur



Cible



Lignes amovibles

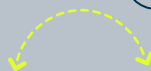


Déplacements des joueurs



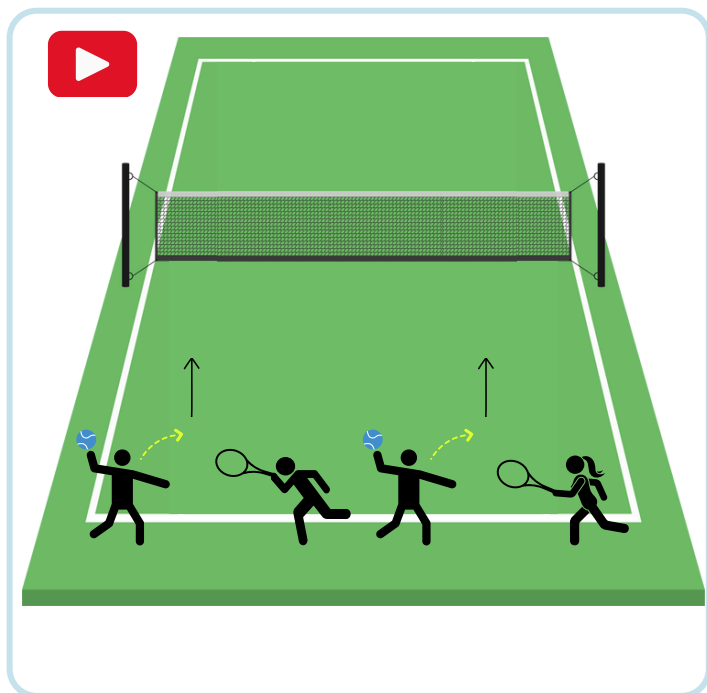
LÉGENDE :

Trajectoire de balle (en équipe)



Trajectoire de balle (individuel)





Mains magnétiques

ACTIVITÉ :

- Les joueurs se placent en équipe, un en face de l'autre.
- Un joueur a le rôle du lanceur et l'autre de l'attrapeur.
- Le lanceur peut utiliser une balle ou une poche.
- L'attrapeur peut utiliser ses mains, un filet ou une raquette pour attraper la balle ou la poche.
- L'habileté d'attraper avec la raquette sera explorée dans la partie 3 de ce programme. Le lanceur et l'attrapeur changent de rôle après quelques tours.
- Le lanceur est en équilibre et crée une trajectoire arc-en-ciel. Le receveur est en position d'attente avec une position athlétique (pieds qui bougent avec la raquette prête).

Conseils :

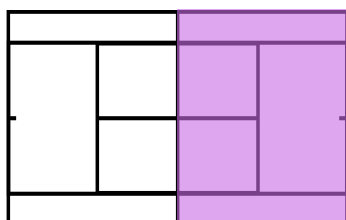
- Lancez la balle par en dessous avec une trajectoire arc-en-ciel pour qu'elle soit plus facile à attraper ou à frapper!
- Allonger le bras dans l'élan en gardant la main et le bras pointés vers la cible aussi longtemps que possible.
- Les joueurs doivent avoir une distance de 2 raquettes entre eux pour avoir assez d'espace pour frapper.
- Lorsque le joueur tient la raquette, la paume de sa main doit être tournée vers le ciel pour que la balle soit plus facile à attraper.
- Garder une position basse et large pour les pas chassés.

Conseils pour la rétroaction :

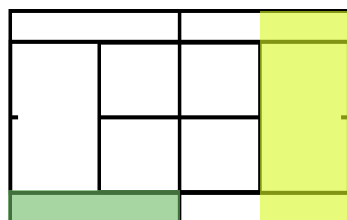
- « Excellent travail d'équipe! »
- « Bonne concentration! »
- « Tu travailles bien, même en faisant des pas chassés! »

Dimensions recommandées du terrain : Sécurité et organisation :

½ terrain complet



Mini terrain, corridors



Pour des raisons de sécurité, veillez à ce qu'il y ait suffisamment d'espace entre chaque joueur ou équipe de joueurs. Placez des marqueurs au sol pour éviter que les joueurs entrent en collision. Nous vous conseillons de créer des corridors pour que les joueurs puissent se déplacer en toute sécurité.

Instructeur



Joueur



Cible



Lignes amovibles



Déplacements des joueurs



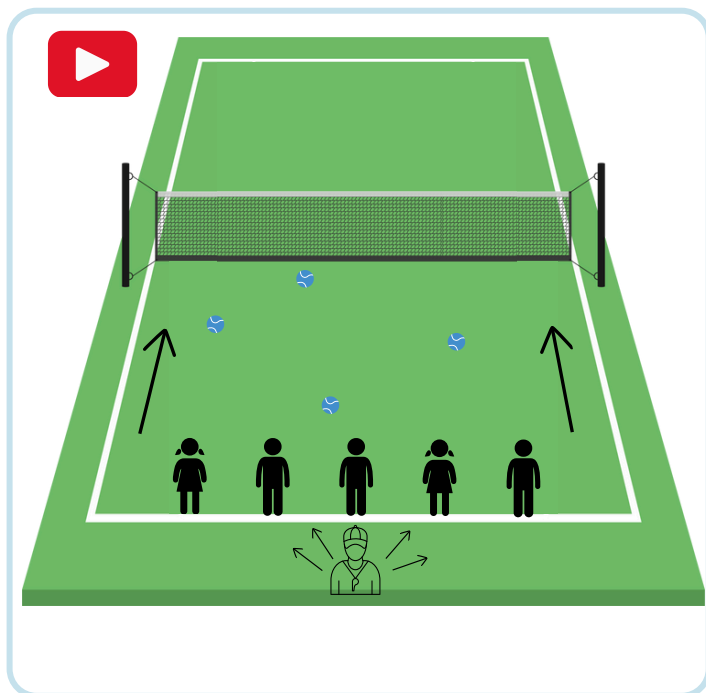
Trajectoire de balle (en équipe)



Trajectoire de balle (individuel)



LÉGENDE :



Popcorn

ACTIVITÉ :

- Pour ce jeu, utilisez une balle de moins que le nombre de joueurs.
- Tous les joueurs commencent sur la ligne de fond, face au filet.
- Les joueurs ne peuvent pas regarder en arrière pour voir où l'entraîneur lance les balles.
- Une fois que l'entraîneur a lancé les balles (sans dire « GO »), tous les joueurs doivent courir et essayer d'en attraper une.
- Le joueur qui ne réussit pas à attraper une balle est éliminé et peut aider l'entraîneur à lancer les balles.
- L'entraîneur retire une balle du jeu à chaque tour pour qu'un joueur soit éliminé à chaque fois.

Conseils :

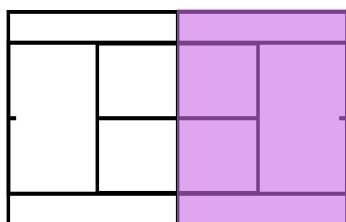
- Avoir une position athlétique avec les pieds qui bougent et les yeux fixés sur la balle pour réagir rapidement!
- Les deux premiers pas sont les plus explosifs, utilisez-les pour gagner en vitesse.
- Utiliser les bras pour courir plus vite.
- Mettre la main en avant le plus tôt possible pour avoir plus de chances d'attraper la balle.
- Le joueur éliminé peut aider l'entraîneur à lancer les balles.

Conseils pour la rétroaction :

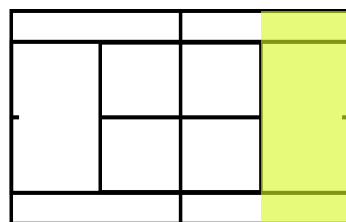
- « Tu es rapide! Tu réagis vite! »
- « Ah, je t'ai eu! »
- « Bonne concentration! »

Dimensions recommandées du terrain : Sécurité et organisation :

½ terrain complet



Mini terrain



Pour des raisons de sécurité, veillez à ce qu'il y ait suffisamment d'espace entre chaque joueur ou équipe de joueurs. Placez des marqueurs au sol pour éviter que les joueurs entrent en collision. Nous vous conseillons de créer des corridors pour que les joueurs puissent se déplacer en toute sécurité.

Instructeur



Joueur



Cible



Lignes amovibles



Déplacements des joueurs



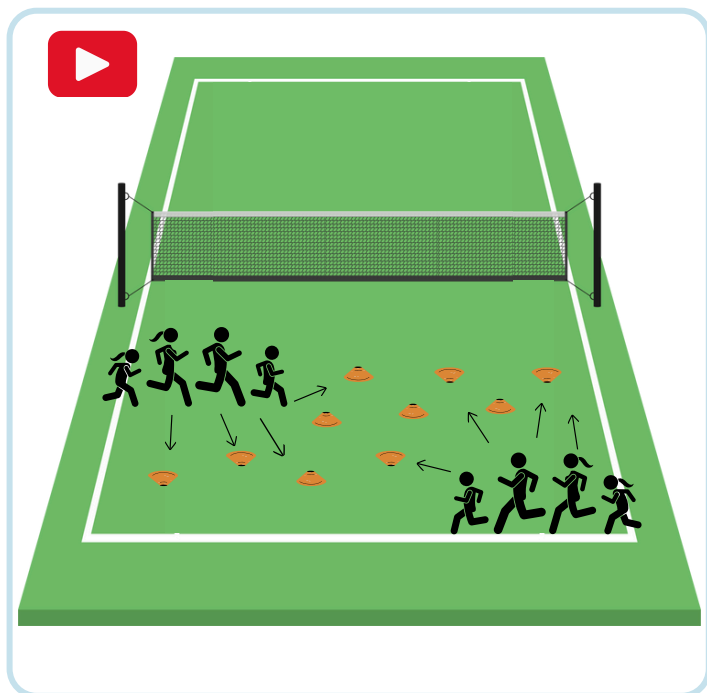
Trajectoire de balle (en équipe)



Trajectoire de balle (individuel)



LÉGENDE :



Le nettoyage

ACTIVITÉ :

- Deux équipes s'affrontent. L'une tente de nettoyer le terrain en mettant les cônes « à l'endroit » et l'autre tente de créer le désordre en mettant les cônes « à l'envers ».
- L'entraîneur chronomètre le jeu et l'équipe qui a mis le plus de cônes à l'endroit ou à l'envers gagne.
- **Autre version de ce jeu :** deux équipes s'affrontent pour savoir qui lancera le plus de ballons du côté du filet de l'équipe adverse
- Les joueurs doivent lancer au-dessus de leur tête, à partir d'une ligne désignée et à une distance raisonnable du filet ;
- À la fin d'une période déterminée, l'équipe qui a le moins de ballons sur son terrain gagne.

Conseils :

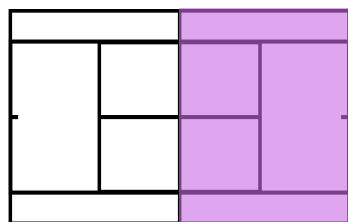
- Garder la tête haute pour mieux voir où l'on court et éviter les obstacles.
- Utiliser les bras pour courir plus vite.
- Si vous jouez la version avec les lancers, les joueurs doivent se placer de côté pour lancer avec plus de puissance.

Conseils pour la rétroaction :

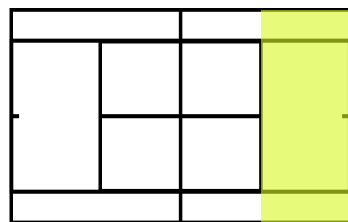
- « Beau travail d'équipe! »
- « Tu es tellement rapide! »
- « Tu as bien nettoyé! C'est propre! »
- « Bonne concentration! »

Dimensions recommandées du terrain :

½ terrain complet



Mini terrain



Sécurité et organisation :

Pour des raisons de sécurité, veillez à ce qu'il y ait suffisamment d'espace entre chaque joueur ou équipe de joueurs. Placez des marqueurs au sol pour éviter que les joueurs entrent en collision. Nous vous conseillons de créer des corridors pour que les joueurs puissent se déplacer en toute sécurité.

Instructeur



Joueur



Cible



Lignes amovibles



Déplacements des joueurs



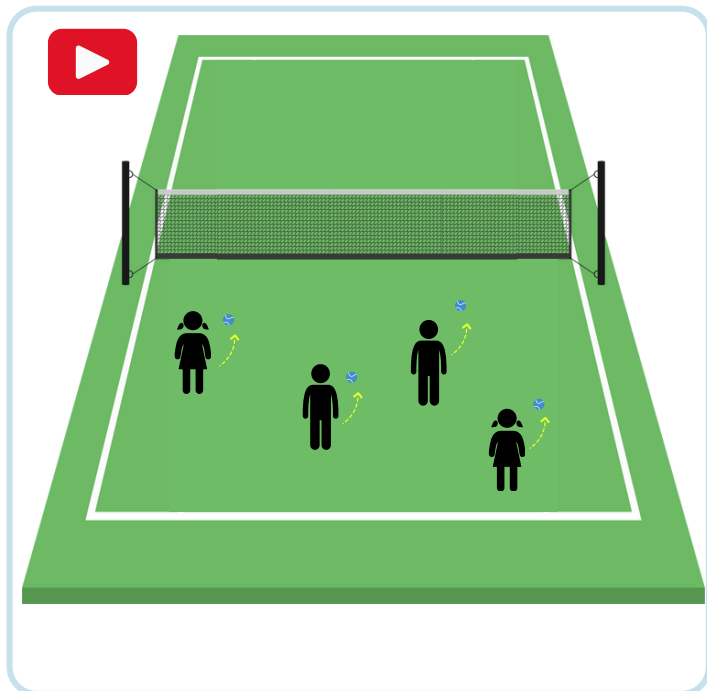
Trajectoire de balle (en équipe)



Trajectoire de balle (individuel)



LÉGENDE :



Le bond

ACTIVITÉ :

- Les joueurs tiennent une balle. Ils doivent la lancer à eux-mêmes vers le haut et la rattraper après un bond.
- Ils doivent dire à haute voix « BOND » chaque fois que la balle bondit au sol et « ATTRAPE » lorsqu'ils attrapent la balle.
- Pour créer une progression, les joueurs peuvent utiliser leur raquette pour frapper la balle vers le haut en disant « TAPE », la laisser rebondir en disant « BOND » et l'attraper en disant « ATTRAPE ». (Il est important d'utiliser le mot « tape » au lieu de « frappe » pour inciter les joueurs à frapper la balle doucement).

Conseils :

- Lancer la balle par en dessous pour ralentir la vitesse et créer une trajectoire arc-en-ciel, facile à attraper ou à taper!
- Avoir un élan long et lent, garder la main et le bras pointés vers le haut le plus longtemps possible.
- Bien disperser les joueurs pour qu'ils puissent faire l'exercice en toute sécurité.
- Lorsque le joueur tient la raquette, la paume de sa main doit être tournée vers le ciel pour que la balle soit plus facile à taper.
- Les cordes de la raquette doivent être tournées vers le plafond pour que la balle monte en ligne droite et que le joueur n'ait pas besoin de courir pour l'attraper!

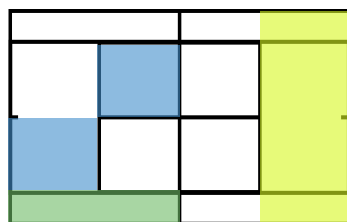
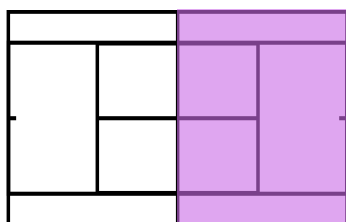
Feedback Tips:

- « Belle trajectoire arc-en-ciel! »; « Belle concentration! »
- « Tu as bien dit les mots BOND et TAPE à voix haute! »

Dimensions recommandées du terrain : Sécurité et organisation :

½ terrain complet

Micro et mini terrain, corridors



Pour des raisons de sécurité, veillez à ce qu'il y ait suffisamment d'espace entre chaque joueur ou équipe de joueurs. Placez des marqueurs au sol pour éviter que les joueurs entrent en collision. Nous vous conseillons de créer des zones pour que les joueurs puissent faire l'exercice en toute sécurité.

Instructeur



Joueur



Cible



Lignes amovibles



Déplacements des joueurs



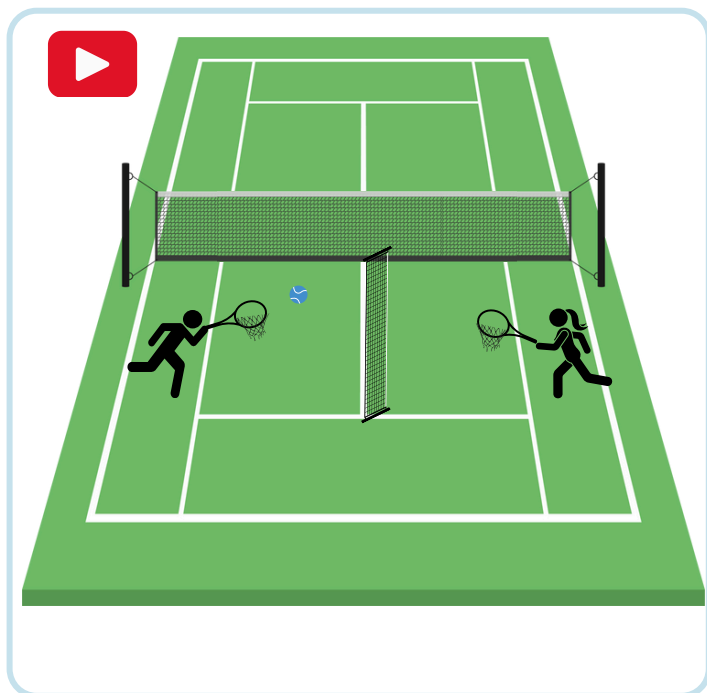
LÉGENDE :

Trajectoire de balle (en équipe)



Trajectoire de balle (individuel)





Filet-raquette

ACTIVITÉ :

- Les joueurs sont en position d'attente et tiennent un filet-raquette
- L'entraîneur lance la balle loin des joueurs (derrière ou sur les côtés).
- Les joueurs doivent attraper la balle avec le filet-raquette après un bond.
- Cette activité peut être réalisée en équipe de deux en imitant un échange : un joueur lance avec la main ou avec le filet-raquette et l'autre joueur doit attraper la balle avec son filet-raquette.

Conseils :

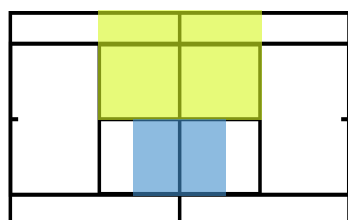
- Le filet-raquette doit faire face au plafond, comme si le joueur utilisait les paumes de ses mains pour attraper.
- Retourner la balle doucement pour mieux contrôler et coopérer.
- Créer une trajectoire arc-en-ciel avec la balle, pour aider l'autre joueur à attraper la balle.
- Après avoir retourné la balle, se replacer à un point déterminé (un marqueur au sol) pour être prêt à recevoir la prochaine balle.

Conseils de rétroaction :

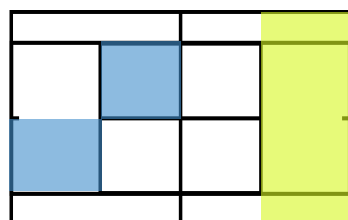
- « Beau travail d'équipe! »
- « Tu contrôles bien la balle! »; « Belle trajectoire arc-en-ciel! »
- « Tu as bien lancé la balle doucement! »
- « Ton filet-raquette est bien stable lorsque tu attrapes! »

Dimensions recommandées du terrain : Sécurité et organisation :

Mini et micro terrains sur le sens de la longueur



Mini et micro terrains sur le sens de la largeur



Peu importe comment cette activité est réalisée, il est important que les joueurs comprennent comment utiliser l'équipement. Placez un marqueur au sol pour que les joueurs sachent où se replacer, surtout si la zone de jeu est petite, pour éviter les accidents.

Instructeur



Joueur



Cible



Lignes amovibles



Déplacements des joueurs



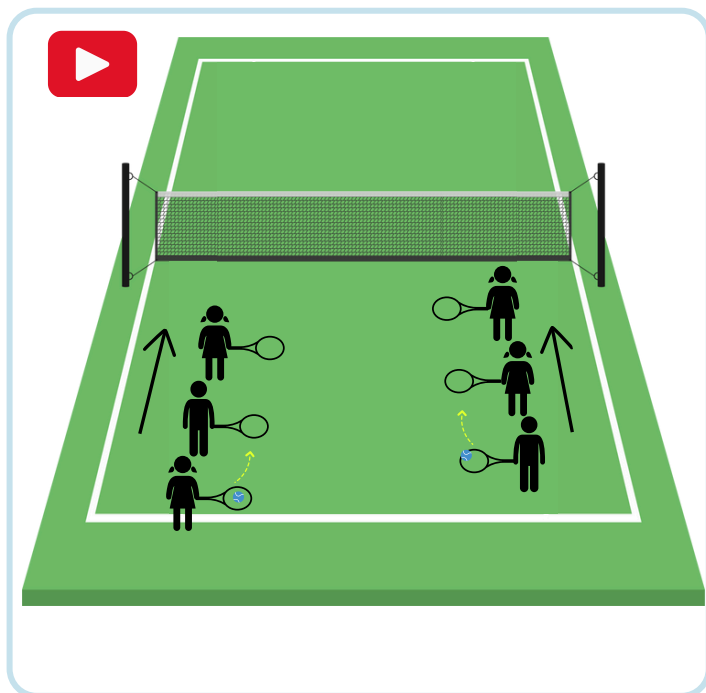
Trajectoire de balle (en équipe)



Trajectoire de balle (individuel)



LÉGENDE :



La chenille

ACTIVITÉ :

- Les joueurs forment une ligne ou un cercle et doivent se passer une balle ou une poche de raquette en raquette sans l'échapper. Cette activité peut être réalisée avec des raquettes, des cônes ou avec les mains.
- Si les joueurs sont en ligne, après avoir passé la balle ou la poche, chaque joueur doit courir se replacer à la fin de la ligne pour continuer à recevoir la balle.
- Vous pouvez transformer l'activité en une course à relais.

Conseils :

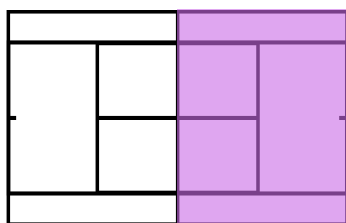
- Lorsque le joueur tient la raquette, la paume de sa main doit être tournée vers le ciel pour que la balle soit plus facile à taper.
- Retourner la balle doucement pour mieux contrôler et coopérer.
- Après avoir passé la balle, retourner rapidement à la fin de la ligne pour éviter de briser la chenille!

Conseils pour la rétroaction :

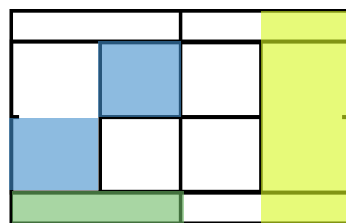
- « Beau travail d'équipe! »
- « Tu contrôles bien la balle! »
- « Tu as bien gardé ta raquette droite! »

Dimensions recommandées du terrain :

½ terrain complet



Micro et mini terrain, corridors



Sécurité et organisation :

Pour des raisons de sécurité, assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace entre chaque joueur. Des marqueurs peuvent être utilisés pour éviter que les joueurs ne se heurtent les uns aux autres, en particulier lorsqu'ils utilisent leur raquette. Il est conseillé de créer des zones où les joueurs peuvent se déplacer en toute sécurité.

Instructeur



Joueur



Cible



Lignes amovibles

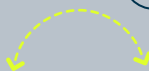


Déplacements des joueurs



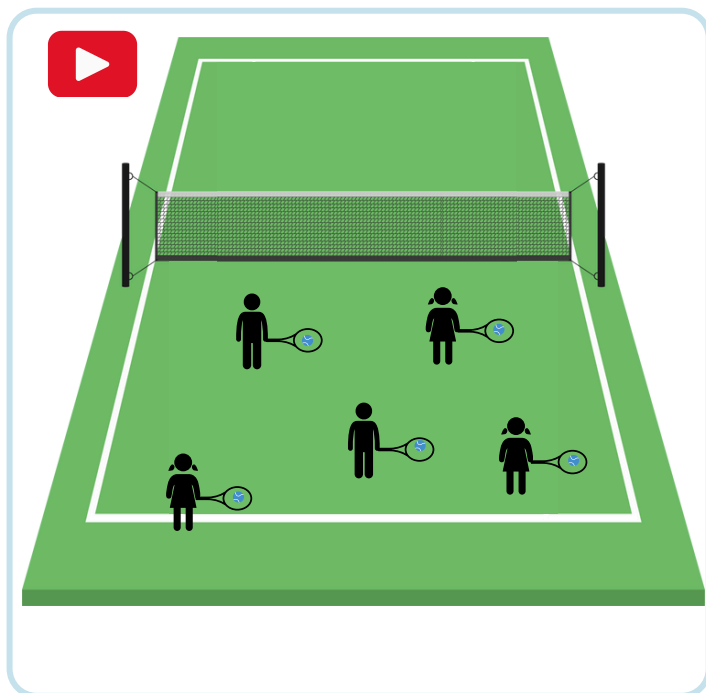
LÉGENDE :

Trajectoire de balle (en équipe)



Trajectoire de balle (individuel)





Les désastres naturels

ACTIVITÉ :

- Les joueurs doivent garder la balle en équilibre sur leur raquette en suivant les consignes de l'entraîneur :
 - « SECOUER » pour un tremblement de terre
 - petits pas rapides sur place/ course
 - « TOURNER » pour une tornade
 - faire le tour du cercle sur place
 - « AU SOL » pour une inondation
 - s'abaisser vite
 - « SAUTER » pour un feu
 - sautiller sur la pointe des pieds
- Pour cette activité, les joueurs peuvent avoir plusieurs « vies » pour qu'ils puissent participer le plus longtemps possible.

Conseils :

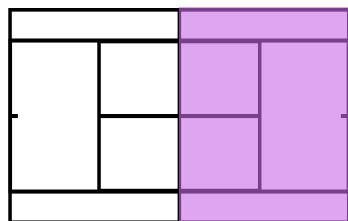
- Garder les cordes de la raquette tournées vers le ciel pour ne pas échapper la balle.
- Bouger doucement pour être capable de faire les différents mouvements sans échapper la balle!

Conseils pour la rétroaction :

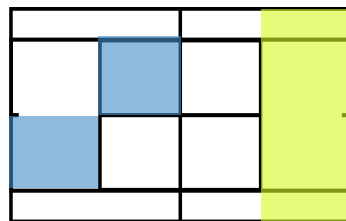
- « Tu contrôles bien la balle! »
- « Bravo pour ta persévérance, ce n'est pas grave si tu échappes la balle! »

Dimensions recommandées du terrain :

½ terrain complet



Micro et mini terrain



Sécurité et organisation :

Pour des raisons de sécurité, assurez-vous qu'il y ait suffisamment d'espace entre chaque joueur. Des marqueurs peuvent être utilisés pour éviter que les joueurs ne se heurtent les uns aux autres, en particulier lorsqu'ils utilisent leur raquette. Il est conseillé de créer des zones où les joueurs peuvent se déplacer en toute sécurité.

Instructeur



Joueur



Cible



Lignes amovibles



Déplacements des joueurs



Trajectoire de balle (en équipe)



Trajectoire de balle (individuel)

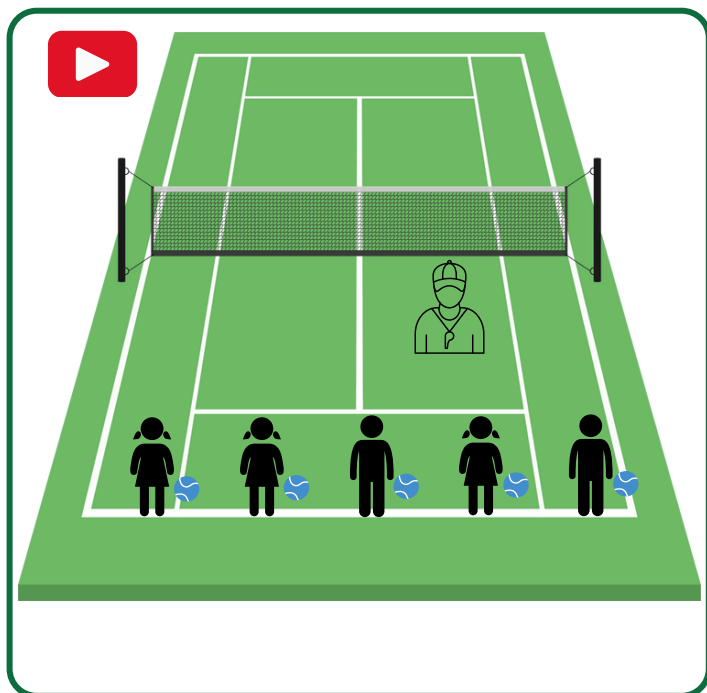


LÉGENDE :

TENNIS U6

JE BOTTE ET FRAPPE





Tennis avec les pieds

ACTIVITÉ :

- En restant sur place, les joueurs tapent doucement le ballon avec leur pied droit puis leur pied gauche. Ils alternent les pieds.
- Les joueurs peuvent ensuite faire rouler le ballon avec le dessous du pied dans la direction indiquée par l'entraîneur. Ils peuvent ensuite utiliser l'intérieur du pied pour contrôler le ballon.
- L'entraîneur peut créer un jeu en donnant différentes commandes pour se déplacer vers l'avant et vers l'arrière (taper dans les mains, mots clés, chiffres, mots, etc.).
- Pour rendre l'exercice plus difficile, l'entraîneur peut ajouter des mouvements latéraux.
- Le jeu Feu de circulation peut aussi être utilisé pour l'exercice tennis avec les pieds.

Conseils :

- Utiliser le dessous du soulier pour contrôler doucement la balle.
- Garder la tête levée pour mieux voir où l'on va ; éviter de regarder seulement le ballon au sol.
- Faire des petits ou des moyens pas ; les grands pas rendent la manipulation de la balle plus difficile.

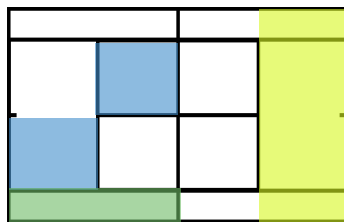
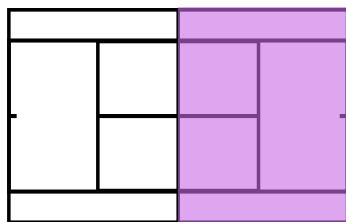
Conseils pour la rétroaction :

- « Bravo pour ta patience et ton contrôle du ballon! »
- « Bien joué, tu gardes la tête levée et tu restes dans ton couloir tout en contrôlant le ballon! »
- « Super! Tu alternes bien les pieds, tu es bon avec les deux! »
- « J'aime ta résilience, tu n'as pas abandonné quand tu as perdu le contrôle du ballon. Bravo! »

Dimensions recommandées du terrain : Sécurité et organisation :

½ terrain complet

Micro et mini terrains, corridors



Ce jeu se joue généralement d'un seul côté du filet, sur toute la surface d'un terrain régulier, mais peut se jouer dans une plus petite zone. Placez une ligne jaune au point de départ et d'arrivée pour les joueurs afin d'éviter qu'ils se foncent dedans. Il est préférable de créer des corridors pour que les joueurs se déplacent en toute sécurité.

Instructeur



Joueur



Cible



Lignes amovibles

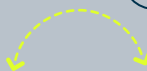


Déplacements des joueurs



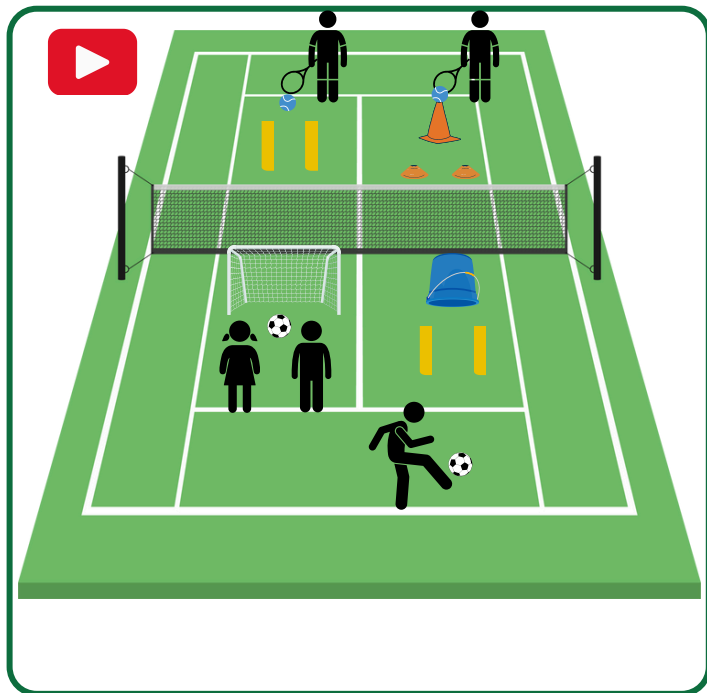
LÉGENDE :

Trajectoire de balle (en équipe)



Trajectoire de balle (individuel)





But!

ACTIVITÉ :

- Ce jeu se joue avec les pieds ou avec une raquette, en maintenant la balle au sol.
- Les joueurs doivent frapper le ballon avec les pieds ou la raquette dans plusieurs buts formés par deux cônes de la même couleur ou dans un filet.
- Chaque fois qu'un joueur marque, il passe au prochain but.
- Cela pourrait facilement se transformer en course.

Conseils :

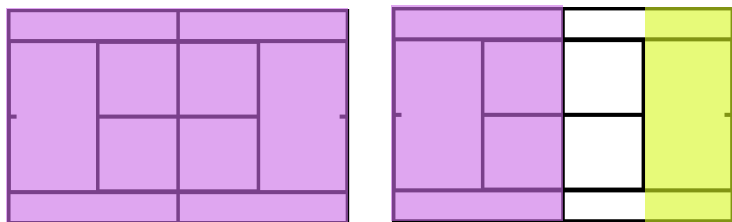
- Garder le corps de côté lors de la frappe afin d'avoir plus de puissance en engageant tout le corps.
- Pointer la cible avec le tamis de la raquette ou l'intérieur du pied aussi longtemps que possible afin d'être plus précis! (lié à la zone de frappe)

Conseils pour la rétroaction :

- « BUT! Tu t'es bien placé sur le côté pour marquer un but puissant! »
- « Bravo! Tu as essayé plusieurs fois de marquer, sans jamais abandonner! »
- « Bien joué! Tu as bien partagé le but et alterné avec ton partenaire! »

Dimensions recommandées du terrain :

Terrain complet, 1/2 d'un terrain complet, mini terrain



Sécurité et organisation :

Ce jeu se joue généralement en stations réparties sur un terrain entier ou sur la moitié d'un terrain. Il peut également se jouer sur une zone plus petite. Placez une ligne ou des marqueurs pour indiquer le point de départ, afin de permettre aux joueurs de se déplacer en toute sécurité d'une station à l'autre. Assurez-vous que les stations soient éloignées les unes des autres pour assurer la sécurité.

Instructeur



Joueur



Cible



Lignes amovibles



Déplacements des joueurs



LÉGENDE:

Trajectoire de balle (en équipe)



Trajectoire de balle (individuel)





Marcher avec la balle

ACTIVITÉ :

- Ce jeu se joue avec les pieds ou avec une raquette, en maintenant la balle au sol. L'activité s'apparente à une promenade avec un chien, mais avec une balle. Les enfants peuvent même donner un nom à leur balle!
- Les joueurs doivent suivre 3 consignes simples données par l'entraîneur : « STOP » pour arrêter la balle ; « BONNE BALLE » pour flatter la balle ; « MARCHÉ » pour continuer de marcher avec la balle en utilisant une ou deux mains ou en alternant les pieds.
- L'entraîneur pour imposer un jeu de jambes ou des directions à suivre en guise de progressions.
 - avancer et reculer ou se déplacer latéralement
 - gambader, faire des pas chassés ou croisés, etc.
- Pour rendre l'exercice plus difficile, l'entraîneur peut utiliser le Jeu des lignes pour faire déplacer les joueurs.

Conseils :

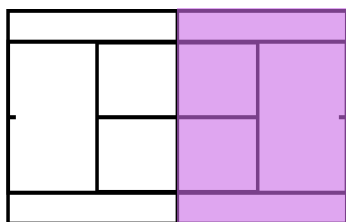
- Garder le tamis de la raquette droit et derrière la balle le plus longtemps possible (lié au corridor de frappe).
- Ouvrir les cordes de la raquette au besoin (lié à l'angle de la raquette).
- Manipuler la balle en douceur! Commencer lentement et se déplacer plus vite lorsqu'on est confortable.

- « Bravo pour ta patience et ton contrôle du ballon! »
- « Bien joué, tu gardes la tête levée et tu restes dans ton couloir tout en contrôlant le ballon! »
- « Bravo, tu es allé doucement avec le ballon! »
- « J'aime ta résilience, tu n'as pas abandonné quand tu as perdu le contrôle du ballon. Bravo! »

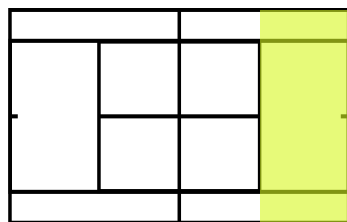
Conseils pour la rétroaction :

Dimensions recommandées du terrain :

½ d'un terrain complet



Mini terrain



Sécurité et organisation :

Ce jeu se joue généralement sur un seul côté du filet, sur le terrain complet, mais peut également se jouer dans une zone plus petite. Placez une ligne ou des marqueurs pour indiquer le point de départ, afin de permettre aux joueurs de se déplacer en toute sécurité. Il est préférable de créer des corridors pour que les joueurs puissent circuler à une bonne distance les uns des autres.

Instructeur



Joueur



Cible



Lignes amovibles



Déplacements des joueurs



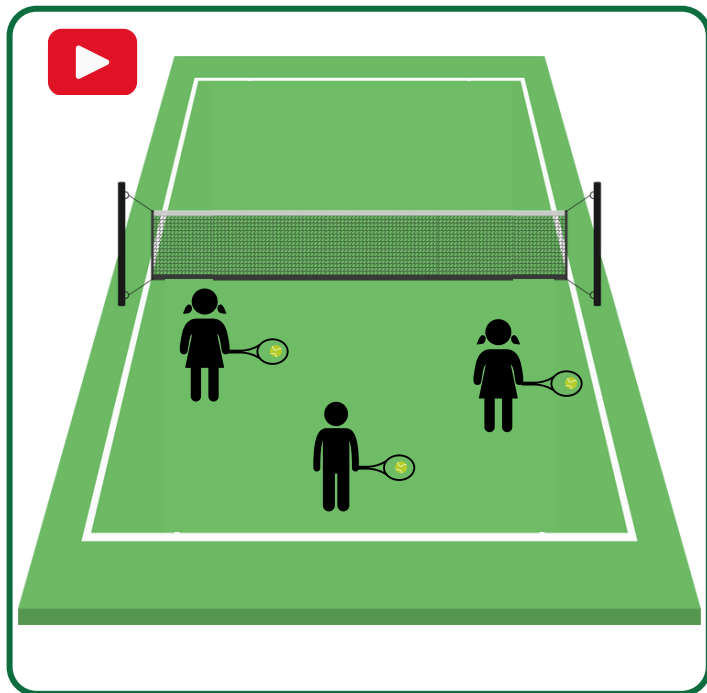
Trajectoire de balle (en équipe)



Trajectoire de balle (individuel)



LÉGENDE :



Œuf dans la poêle

ACTIVITÉ :

- Les joueurs sont placés en position d'équilibre, sur le côté et essaient de garder la balle sur les cordes de la raquette durant 10 secondes.
- Les joueurs peuvent marcher, courir ou même sprinter avec la balle en place sur la raquette.
- L'entraîneur peut proposer aux joueurs d'utiliser différents mouvements de jambes en guise de progressions.
- avancer et reculer, déplacement latéral
- gambader, pas chassés ou croisés, etc.
- Pour rendre l'exercice plus difficile, l'entraîneur peut utiliser le Jeu des lignes pour faire déplacer les joueurs.

Conseils :

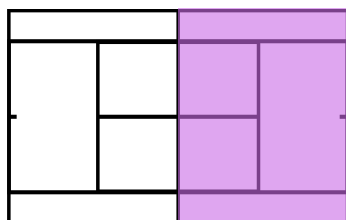
- Garder les cordes de la raquette tournées vers le ciel pour garder votre raquette droite et la balle en équilibre.
- Garder la tête levée pour savoir où l'on va ; éviter de regarder uniquement la balle au sol.
- Manipuler la balle en douceur! Commencer lentement et se déplacer plus vite lorsqu'on est confortable.

Conseils pour la rétroaction :

- « Bravo pour ta patience et ton contrôle du ballon! »
- « Bien joué, tu gardes la tête levée et tu restes dans ton couloir tout en contrôlant le ballon! »
- « Bravo, tu es allé doucement avec le ballon! »
- « J'aime ta résilience, tu n'as pas abandonné quand tu as perdu le contrôle du ballon. Bravo! »

Dimensions recommandées du terrain :

½ d'un terrain complet



Mini terrain



Sécurité et organisation :

Ce jeu se joue généralement sur un seul côté du filet, sur le terrain complet, mais peut également se jouer dans une zone plus petite. Placez une ligne ou des marqueurs pour indiquer le point de départ, afin de permettre aux joueurs de se déplacer en toute sécurité. Il est préférable de créer des corridors pour que les joueurs puissent circuler à une bonne distance les uns des autres.

Instructeur



Joueur



Cible



Lignes amovibles



Déplacements des joueurs



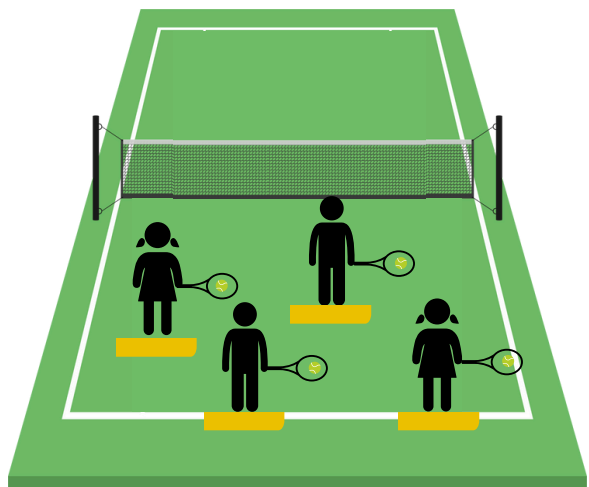
LÉGENDE :

Trajectoire de balle (en équipe)



Trajectoire de balle (individuel)





Autour du monde

ACTIVITÉ :

- Les joueurs sont placés en position d'équilibre, sur le côté et essaient de garder la balle sur les cordes de la raquette en faisant des mouvements circulaires.
- Les joueurs doivent faire tourner la balle dans le sens des aiguilles d'une montre, puis dans le sens inverse.
- Pour rendre le jeu plus difficile, les joueurs peuvent marcher, courir et même sprinter tout en créant des mouvements circulaires avec la balle sur les cordes de la raquette.

Conseils :

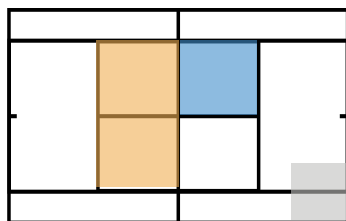
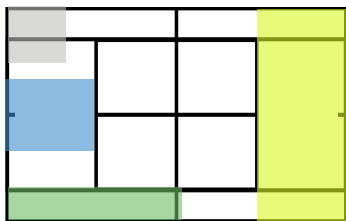
- Garder les cordes de la raquette tournées vers le ciel pour garder votre raquette droite et la balle en équilibre.
- Faire de légers mouvements circulaires avec la raquette. Il faut y aller doucement.
- Garder la tête levée pour savoir où l'on va ; éviter de regarder uniquement la balle au sol.
- Manipuler la balle en douceur! Commencer lentement et se déplacer plus vite lorsqu'on est confortable.

Conseils pour la rétroaction :

- « Bravo pour ta patience et ton contrôle du ballon! »
- « Bien joué, tu gardes la tête levée et tu restes dans ton couloir tout en contrôlant le ballon! »
- « Bravo, tu es allé doucement avec le ballon! »
- « J'aime ta résilience, tu n'as pas abandonné quand tu as perdu le contrôle du ballon. Bravo! »

Dimensions recommandées du terrain :

Micro carré, micro terrain, mini terrain, carrés de service, corridors



Sécurité et organisation :

Choisissez les dimensions du terrain en fonction de la taille du groupe. Cette activité est conçue pour être réalisée individuellement, par conséquent, la taille d'une station varie d'un groupe à l'autre. Veillez à ce qu'il y ait suffisamment d'espace pour que les joueurs jouent en toute sécurité et gardez à l'esprit qu'ils échapperont leur balle et qu'ils devront donc se déplacer pour la récupérer.

Instructeur



Joueur



Cible



Lignes amovibles



Déplacements des joueurs



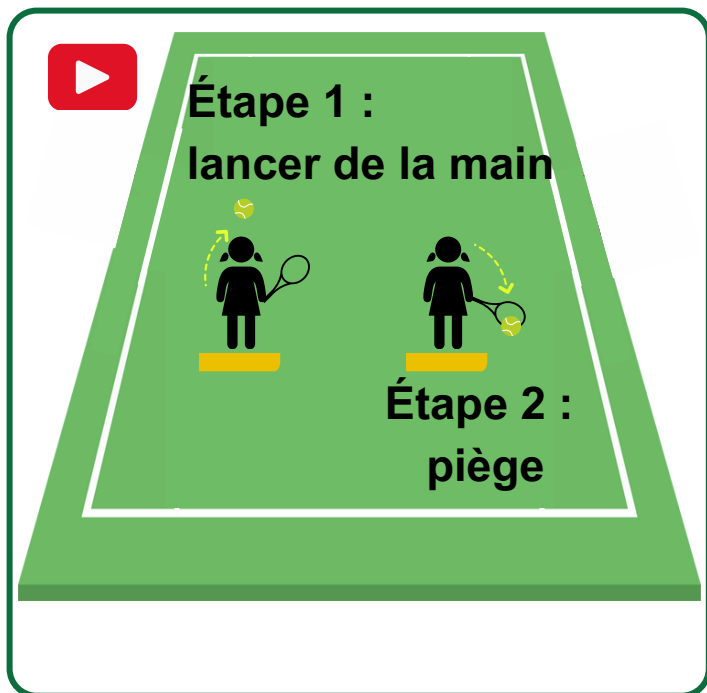
LÉGENDE :

Trajectoire de balle (en équipe)



Trajectoire de balle (individuel)





Le piège

ACTIVITÉ :

- Les joueurs sont placés en position d'équilibre, sur le côté et tiennent la raquette avec une main et la balle avec l'autre.
- Les joueurs lancent la balle un peu au-dessus de leur tête, la laissent tomber et l'emprisonne entre leur raquette et le sol.
- Cette activité peut également être réalisée avec un partenaire ; un joueur lance la balle et l'autre essaie de la « piéger ». L'utilisation du filet est facultative.

Conseils :

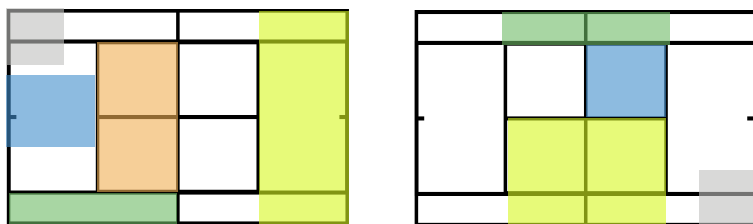
- Lancer la balle légèrement au-dessus de la tête pour avoir assez de temps pour l'attraper.
- Avoir le bras en extension et lancer doucement vers le haut afin que la balle ne parte pas dans tous les sens!
- Piéger la balle en utilisant le milieu des cordes pour mieux contrôler la balle.

Conseils pour la rétroaction :

- « Bien joué! Tu as bien contrôlé la balle en la lançant doucement et bien haut. »
- « Bravo, tu as bien gardé les yeux sur la balle/ tu es bien concentré! »
- « Bravo, tu as bien piégé la balle au centre de tes cordes! »

Dimensions recommandées du terrain :

Micro carré, micro terrain, mini terrain, carrés de service, corridors



Sécurité et organisation :

Choisissez les dimensions du terrain en fonction de la taille du groupe. Cette activité est conçue pour être réalisée individuellement, par conséquent, la taille de la station varie d'un groupe à l'autre. Veillez à ce qu'il y ait suffisamment d'espace pour que les joueurs jouent en toute sécurité. Si l'activité est réalisée en équipe, assurez-vous qu'il y ait assez de place entre les joueurs.

Instructeur



Joueur



Cible



Lignes amovibles



Déplacements des joueurs



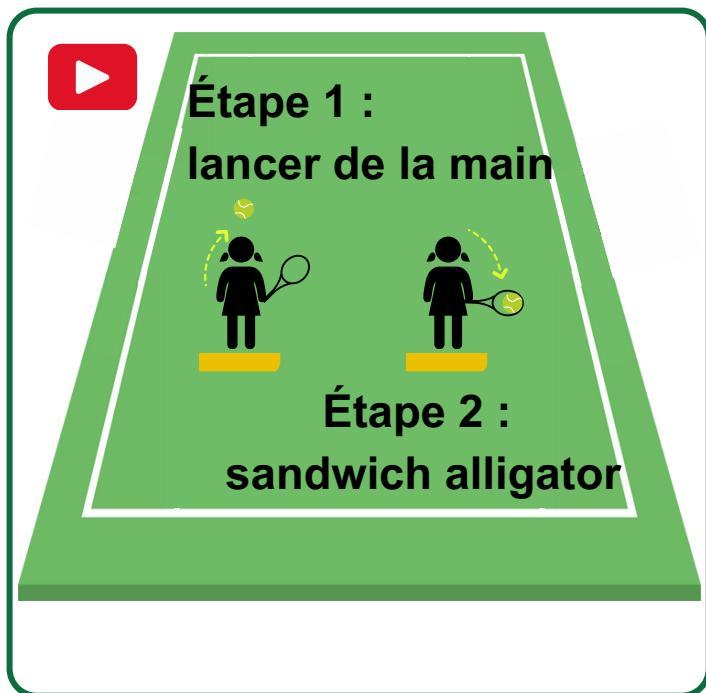
LÉGENDE :

Trajectoire de balle (en équipe)



Trajectoire de balle (individuel)





Sandwich alligator

ACTIVITÉ :

- Les joueurs sont placés en position d'équilibre, sur le côté et tiennent leur raquette avec une main et la balle avec l'autre.
- Les joueurs lancent la balle vers le haut, par en dessous et l'attrapent en sandwich avec la raquette et la main.
- Autres options pour attraper :
 - attraper la balle avec la raquette et la main qui lance dans une position horizontale
 - attraper la balle avec la raquette au-dessus de la balle et l'autre main en dessous
- Cette activité peut également être réalisée avec un partenaire, en demandant à l'un des joueurs de lancer la balle et à l'autre de l'attraper en sandwich. L'utilisation d'un filet est facultative.

Conseils :

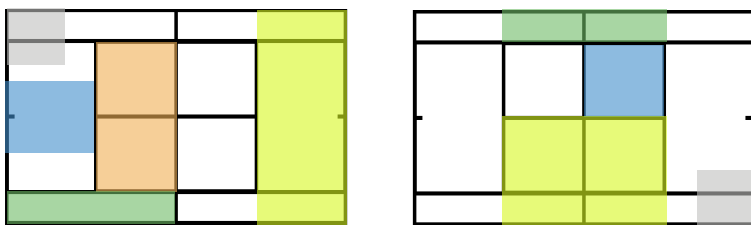
- Lancer la balle légèrement au-dessus de la tête pour avoir assez de temps pour l'attraper.
- Avoir le bras en extension et lancer doucement vers le haut afin que la balle ne parte pas dans tous les sens!
- Attraper la balle en sandwich en utilisant le milieu des cordes pour mieux contrôler la balle.

Conseils pour la rétroaction :

- « Bien joué! Tu as bien contrôlé la balle en la lançant doucement et bien haut. »
- « Bravo, tu as bien gardé les yeux sur la balle/ tu es bien concentré! »
- « Bravo, tu as bien attrapé la balle en sandwich au centre de tes cordes! »

Dimensions recommandées du terrain :

Micro carré, micro terrain, mini terrain, carrés de service, corridors



Sécurité et organisation :

Choisissez les dimensions du terrain en fonction de la taille du groupe. Cette activité est conçue pour être réalisée individuellement, par conséquent, la taille de la station varie d'un groupe à l'autre. Veillez à ce qu'il y ait suffisamment d'espace pour que les joueurs jouent en toute sécurité. Si l'activité est réalisée en équipe, assurez-vous qu'il y ait assez de place entre les joueurs.

Instructeur



Joueur



Cible



Lignes amovibles



Déplacements des joueurs



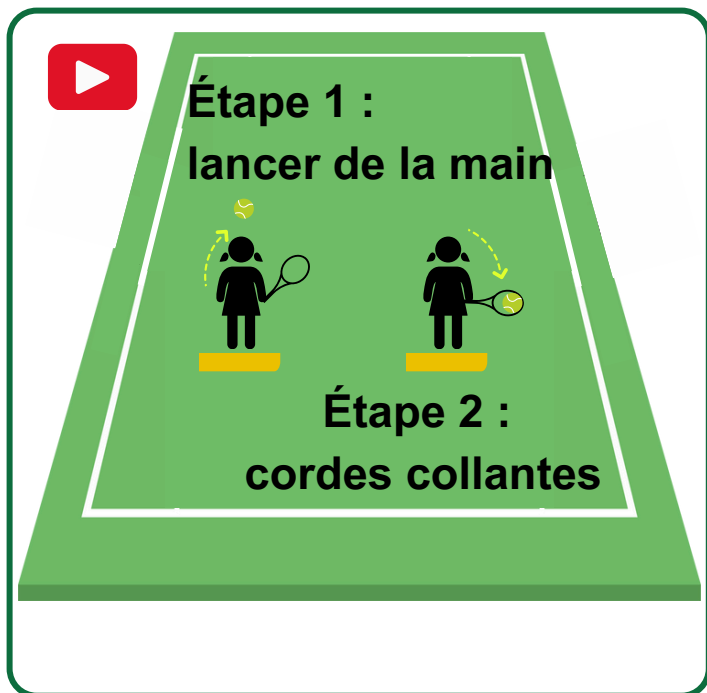
LÉGENDE :

Trajectoire de balle (en équipe)



Trajectoire de balle (individuel)





Cordes collantes

ACTIVITÉ :

- Les joueurs sont placés en position d'équilibre, sur le côté et tiennent la raquette dans une main et la balle dans l'autre.
- Les joueurs lancent la balle vers le haut, avec la main, par en dessous et la laissent rebondir devant leurs pieds avant de l'attraper avec la raquette seulement. La balle peut également être lancée avec la raquette.
- En attrapant la balle, les joueurs doivent faire en sorte qu'elle s'arrête sur la raquette comme si les cordes étaient collantes. Cela les aidera à travailler leur dextérité.
- Cette activité peut également être réalisée avec un partenaire, en demandant à l'un des joueurs de lancer la balle et à de l'attraper avec les cordes collantes. L'utilisation du filet est facultative.

Conseils :

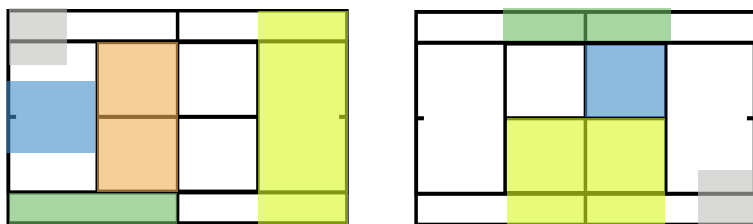
- Lancer la balle légèrement au-dessus de la tête pour avoir assez de temps pour la coller dans les cordes.
- Garder le bras en extension lors du lancer pour que la balle ne parte pas dans tous les sens!
- Coller la balle au centre des cordes mieux contrôler la balle.
- Avoir une prise relâchée et descendre la raquette pour amortir la balle sur les cordes ; la balle ne doit pas bondir sur les cordes.

Conseils pour la rétroaction :

- « Bien joué! Tu as bien contrôlé la balle en la lançant doucement et bien haut.»
- « Bravo, tu as bien gardé les yeux sur la balle/ tu es bien concentré! »
- « Bravo, tu as bien gardé la balle collée au centre de tes cordes! »

Dimensions recommandées du terrain :

Micro carré, micro terrain, mini terrain, carrés de service, corridors



Sécurité et organisation :

Choisissez les dimensions du terrain en fonction de la taille du groupe. Cette activité est conçue pour être réalisée individuellement, par conséquent, la taille de la station varie d'un groupe à l'autre. Veillez à ce qu'il y ait suffisamment d'espace pour que les joueurs jouent en toute sécurité. Si l'activité est réalisée en équipe, assurez-vous qu'il y ait assez de place entre les joueurs.

Instructeur



Joueur



Cible



Lignes amovibles



Déplacements des joueurs



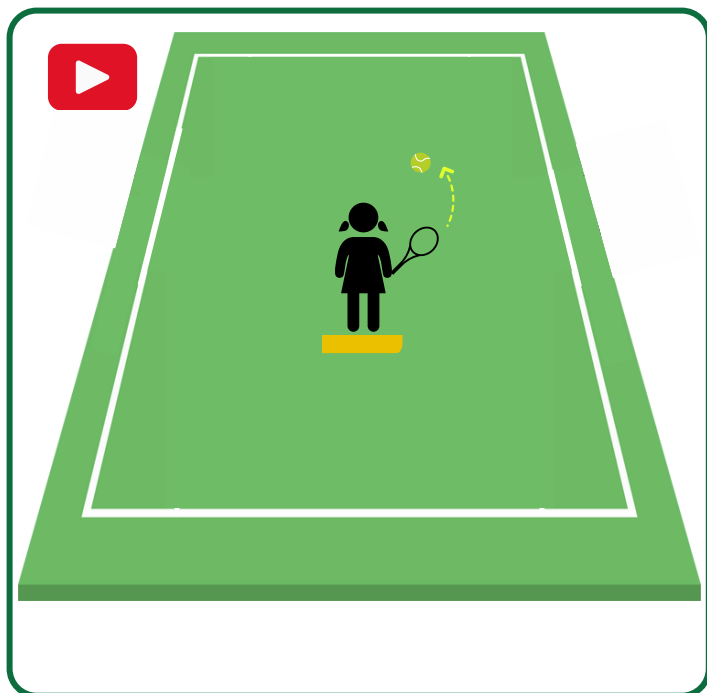
Trajectoire de balle (en équipe)



Trajectoire de balle (individuel)



LÉGENDE :



Graduation des bonds

ACTIVITÉ :

- Les joueurs sont placés en position d'équilibre, sur le côté et tiennent la raquette dans une main et la balle dans l'autre.
- Les joueurs lancent la balle vers le haut, avec la main, par en dessous et la laissent rebondir devant leurs pieds avant de la taper doucement par en dessous pour la faire remonter. On peut aussi la laisser faire un bond avant de la taper.
- Après avoir fait remonter la balle, le joueur doit la piéger ou la faire coller aux cordes de la raquette. C'est le niveau 1.
- Pour passer au niveau 2, le joueur doit taper la balle par en dessous 2 fois (avec un bond entre les 2) avant de la piéger ou de la faire coller aux cordes de la raquette. En prime : essayer sans faire de bond!
- C'est un excellent exercice à utiliser pour les compétitions individuelles.

Conseils :

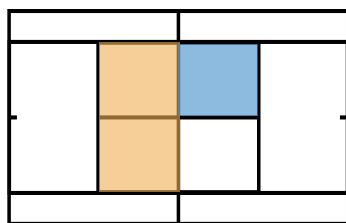
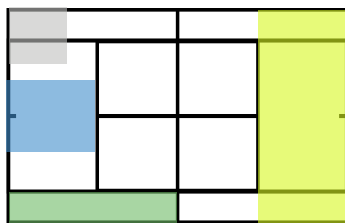
- Lancer ou taper la balle légèrement au-dessus de la tête pour avoir le temps de la taper à nouveau.
- Garder le bras en extension lors du lancer pour que la balle ne parte pas dans tous les sens!
- Taper la balle au milieu des cordes de la raquette pour mieux contrôler la balle.

Conseils pour la rétroaction :

- « Bien joué! Tu as bien contrôlé la balle en la lançant doucement et bien haut. »
- « Bravo, tu as bien gardé les yeux sur la balle/ tu es bien concentré! »
- « Bravo, tu as bien tapé la balle au milieu de tes cordes! »

Dimensions recommandées du terrain :

Micro carré, micro terrain, mini terrain, carrés de service, corridors



Sécurité et organisation :

Choisissez les dimensions du terrain en fonction de la taille du groupe. Cette activité est conçue pour être réalisée seule, par conséquent, les dimensions du terrain varient d'un groupe à l'autre. Veillez à ce qu'il y ait suffisamment d'espace pour que les joueurs jouent en toute sécurité et gardez à l'esprit qu'ils échapperont leur balle et qu'ils devront donc se déplacer pour la récupérer.

Instructeur



Joueur



Cible



Lignes amovibles



Déplacements des joueurs



Trajectoire de balle (en équipe)



Trajectoire de balle (individuel)



LÉGENDE:



Coups de Ninja

ACTIVITÉ :

- Remarque : cet exercice requiert un niveau plus avancé et n'est pas recommandé pour les enfants de 3 et 4 ans.
- Les joueurs sont en position d'équilibre et lancent la balle vers le haut, avec la main par en dessous et tentent de la frapper vers le bas avec le cadre de la raquette le plus de fois possible de manière consécutives.
- Essayez de faire l'exercice en format monte et descend pour apporter un défi supplémentaire!

Conseils :

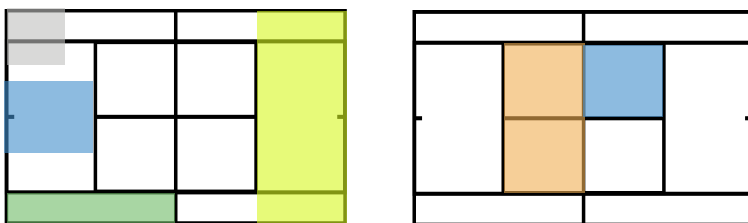
- Lancer la balle légèrement au-dessus de la tête pour avoir assez de temps pour la couper à la façon d'un ninja.
- Garder le bras en extension lors du lancer pour éviter que la balle parte dans tous les sens!
- Couper la balle à la façon d'un ninja en utilisant le milieu du cadre de la raquette pour mieux contrôler la balle.
- Couper la balle en suivant un rythme régulier pour que la balle rebondisse à une hauteur et à une vitesse constantes.
- Essayer de couper la balle au sommet du bond, avant qu'elle ne commence à tomber et fasse un 2e bond.

Conseils pour la rétroaction :

- « Bien joué! Tu as bien contrôlé la balle en la lançant doucement et bien haut. »
- « Bravo, tu as bien gardé les yeux sur la balle/ tu es bien concentré! »
- « Bravo, tu as coupé la balle à une bonne vitesse! »

Dimensions recommandées du terrain :

Micro carré, micro terrain, mini terrain, carrés de service, corridors



Sécurité et organisation :

Choisissez les dimensions du terrain en fonction de la taille du groupe. Cette activité est conçue pour être réalisée seule, par conséquent, les dimensions du terrain varient d'un groupe à l'autre. Veillez à ce qu'il y ait suffisamment d'espace pour que les joueurs jouent en toute sécurité et gardez à l'esprit qu'ils échapperont leur balle et qu'ils devront donc se déplacer pour la récupérer.

Instructeur



Joueur



Cible



Lignes amovibles

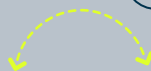


Déplacements des joueurs



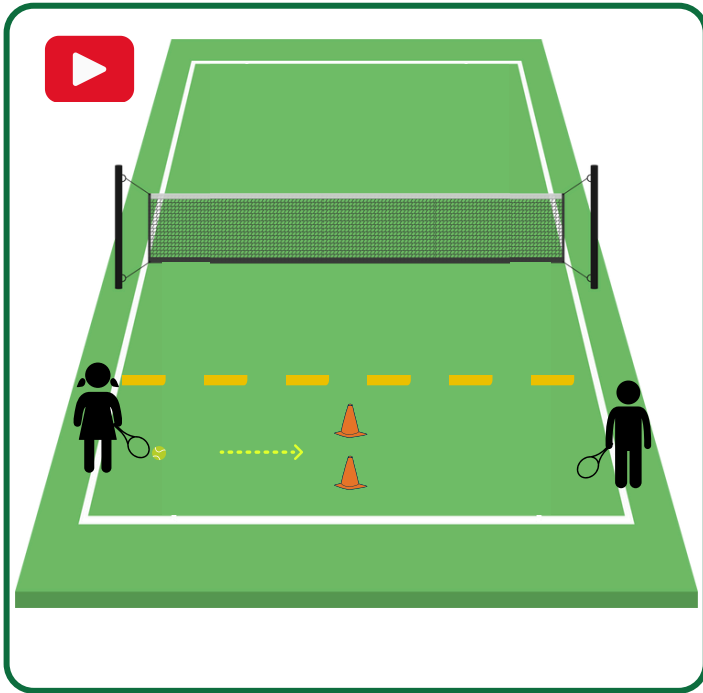
LÉGENDE :

Trajectoire de balle (en équipe)



Trajectoire de balle (individuel)





Tennis au sol / Échange au sol

ACTIVITÉ :

- Les joueurs roulent la balle au sol en utilisant la raquette et doivent viser les marqueurs de couleur demandés par l'entraîneur ou un partenaire.
- Après avoir atteint la cible désignée, les joueurs peuvent viser une autre cible.
- Cette activité fonctionne mieux en équipe, mais peut être réalisée individuellement.
- Pour rendre l'activité plus difficile, utilisez une cible plus petite et demandez aux joueurs d'envoyer la balle dans la cible pour obtenir un point.

Conseils :

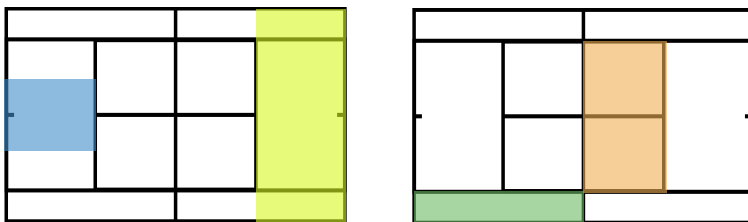
- Si l'activité est réalisée en équipe : rester bas sur les jambes et se replacer en position d'attente après avoir roulé la balle.
- Se placer de côté et arrêter la balle à une distance confortable du corps.
- Pointer les cordes de la raquette vers la cible le plus longtemps possible, comme si la balle passait dans un tunnel, pour mieux contrôler la direction et la précision.

Conseils pour la rétroaction :

- « Tu as bien gardé les yeux sur la balle! »
- « Tu es très bon pour résoudre des problèmes! »
- « Vous faites du bon travail d'équipe! »
- « Bravo, tu es précis et régulier! »

Dimensions recommandées du terrain :

Micro terrain, mini terrain, carrés de service, corridors



Sécurité et organisation :

Les dimensions de la zone de jeu doivent correspondre à l'âge des joueurs, à leurs habiletés et au niveau de défi qu'ils souhaitent relever. Pour des raisons de sécurité, utilisez des marqueurs pour séparer les joueurs. Ils peuvent travailler individuellement dans des stations ou en équipe de deux sur le terrain. Soyez créatif avec les cibles utilisées pour augmenter l'engagement et le PLAISIR!

Instructeur



Joueur



Cible



Lignes amovibles



Déplacements des joueurs



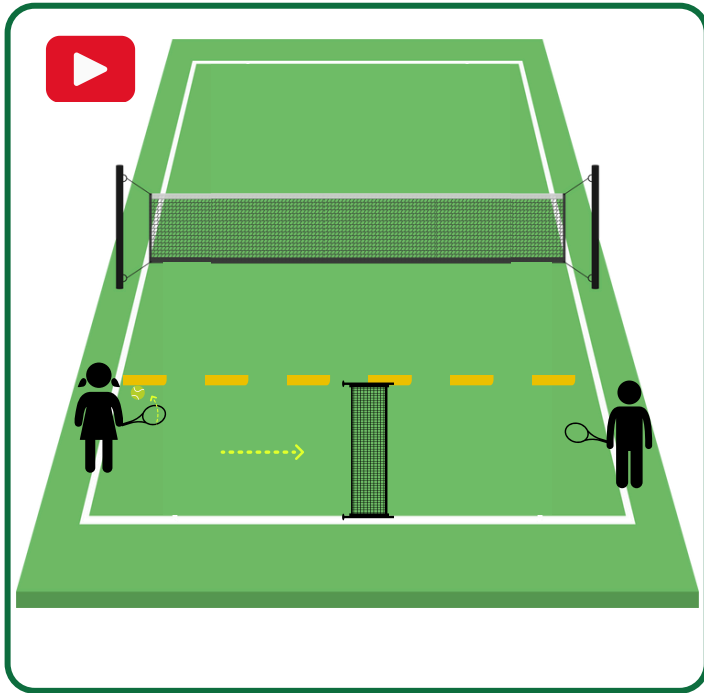
Trajectoire de balle (en équipe)



Trajectoire de balle (individuel)



LÉGENDE:



3-2-1 Échange avec jonglage

ACTIVITÉ :

- Le joueur doit jongler (avec lui-même) 3 fois avec la balle avant de la renvoyer à son partenaire qui attend en position d'attente.
- 3 jongleries + un = 1 coup réussi. Une fois que l'équipe réussit à atteindre un nombre de coups déterminé, les joueurs peuvent passer au niveau 2 où seulement 2 jongleries sont requises avant d'envoyer la balle à son partenaire. Réduisez le nombre de jongleries jusqu'à ce que les joueurs soient capables d'échanger sans jongler.

Conseils :

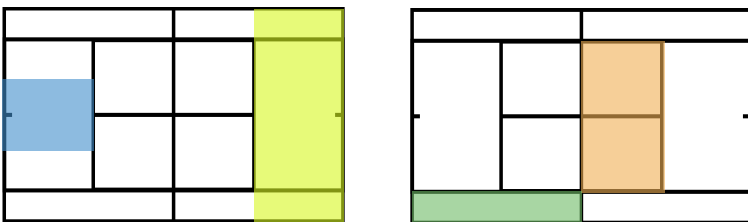
- Pour mieux jongler, pointer les cordes de la raquette vers le ciel.
- Taper la balle doucement par en dessous pour mieux contrôler.
- Avoir un look athlétique et les pieds qui bougent en position d'attente et garder les yeux sur la balle.

Conseils pour la rétroaction :

- « Tu as bien pointé ta raquette vers ta cible! »
- « Regarde la belle trajectoire en forme d'arc-en-ciel que tu arrives à créer! »
- « Vous êtes réguliers et vous faites du bon travail d'équipe! »

Dimensions recommandées du terrain :

Micro terrain, mini terrain, carrés de service, corridors



Sécurité et organisation :

Cette activité peut être réalisée avec ou sans le filet. Il est préférable d'utiliser le filet éventuellement. Les dimensions de la zone de jeu doivent correspondre à l'âge des joueurs, à leurs habiletés et au niveau de défi qu'ils souhaitent relever. Pour des raisons de sécurité, utilisez des marqueurs pour séparer les joueurs.

Instructeur



Joueur



Cible



Lignes amovibles

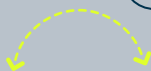


Déplacements des joueurs



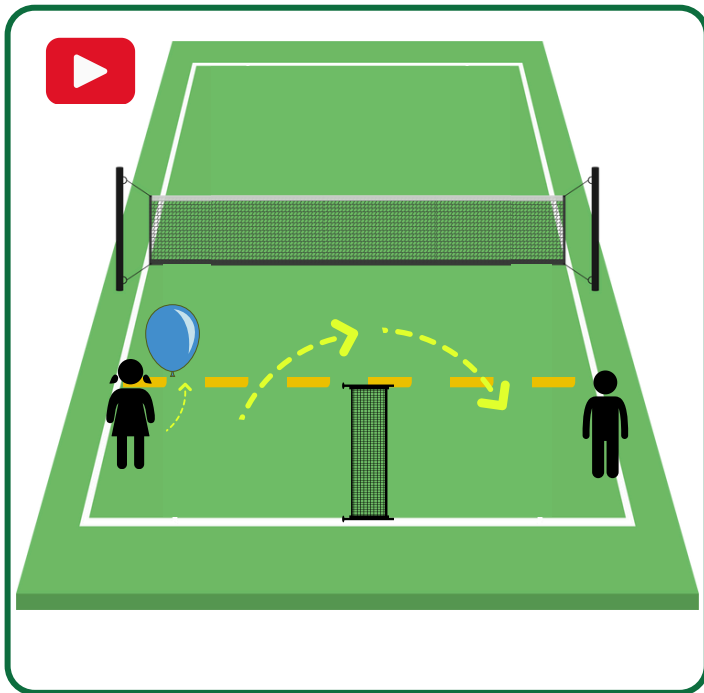
LÉGENDE :

Trajectoire de balle (en équipe)



Trajectoire de balle (individuel)





Tape ballon (jeu intérieur)

ACTIVITÉ :

- Les joueurs doivent maintenir un ballon (de type anniversaire) dans les airs avec leurs mains ou avec la raquette.
- Cette activité peut être réalisée avec ou sans filet
- Pour créer des variations, les joueurs peuvent utiliser deux mains, alterner la main droite puis la main gauche, travailler avec un coéquipier ou jouer au jeu de la patate chaude.

Conseils :

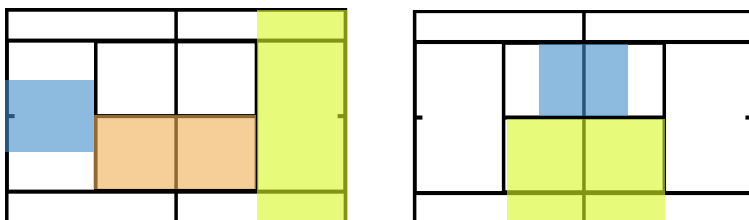
- Utiliser une trajectoire de bas vers le haut avec le bras pour envoyer le ballon plus haut et plus loin au-dessus du filet
- Se rapprocher du ballon avant que ce dernier commence à redescendre.
- Être en position d'attente avec les pieds qui bougent et les yeux sur le ballon!

Conseils pour la rétroaction :

- « Tu as bien gardé ton bras en extension vers le haut puis vers ton partenaire! »
- « Regarde la belle trajectoire en forme d'arc-en-ciel que tu arrives à créer! »
- « Vous êtes réguliers et vous faites du bon travail d'équipe! »

Dimensions recommandées du terrain :

Micro terrain, mini terrain, carrés de service, corridors



Sécurité et organisation :

Cette activité peut être réalisée avec ou sans filet. Il est préférable d'utiliser le filet éventuellement. Les dimensions de la zone de jeu doivent correspondre à l'âge des joueurs, à leurs habiletés et au niveau de défi qu'ils souhaitent relever. Pour des raisons de sécurité, utilisez des marqueurs pour séparer les joueurs.

Instructeur



Joueur



Cible



Lignes amovibles



Déplacements des joueurs



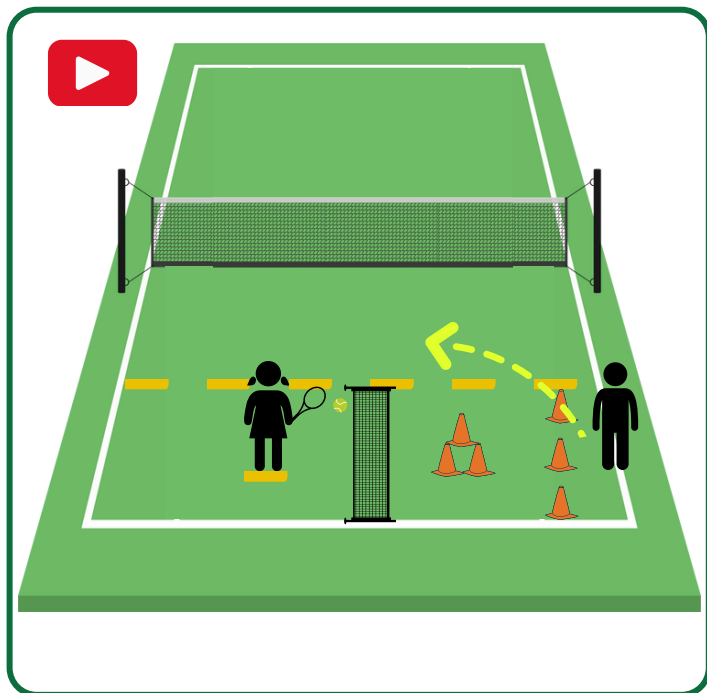
LÉGENDE :

Trajectoire de balle (en équipe)



Trajectoire de balle (individuel)





Le gardien de but

ACTIVITÉ :

- Les joueurs sont en équipe de deux, le joueur au filet utilise sa raquette pour bloquer la balle que son partenaire lui lance avec la main.
- L'activité peut être réalisée en utilisant une sensation de « d'attraper » ou de « puncher » en fonction de la hauteur de la balle lancée.
- Le joueur au filet doit viser un ou des cibles près du filet (distance courte) ou près de la ligne de fond (distance éloignée).
- Les joueurs alternent les positions (frappeur et lanceur)
- Comme autre option, les joueurs peuvent utiliser des poches pour lancer, bloquer ou attraper.

Conseils :

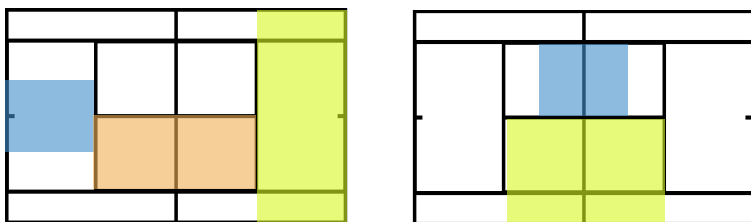
- Être en position d'attente avec les pieds qui bougent et les yeux sur la balle!
- Si la balle lancée est basse (sous la poitrine), mettre la raquette en dessous de la balle pour « l'attraper-bloquer » avant qu'elle ne descende plus bas.
- Si la balle lancée est haute (au-dessus de la tête), mettre la raquette plus haute pour la « puncher-bloquer » avant qu'elle ne commence à retomber.

Conseils pour la rétroaction :

- « Vous êtes réguliers et vous faites du bon travail d'équipe! »
- « Bravo, tu ouvres bien tes cordes vers la cible! »
- « Tu as un bon look athlétique et tu es bien concentré! »

Dimensions recommandées du terrain :

Micro terrain, mini terrain, carrés de service, corridors



Sécurité et organisation :

Cette activité peut être réalisée avec ou sans filet. Il est préférable d'utiliser le filet éventuellement. Les dimensions de la zone de jeu doivent correspondre à l'âge des joueurs, à leurs habiletés et au niveau de défi qu'ils souhaitent relever. Pour des raisons de sécurité, utilisez des marqueurs pour séparer les joueurs.

Instructeur



Joueur



Cible



Lignes amovibles



Déplacements des joueurs



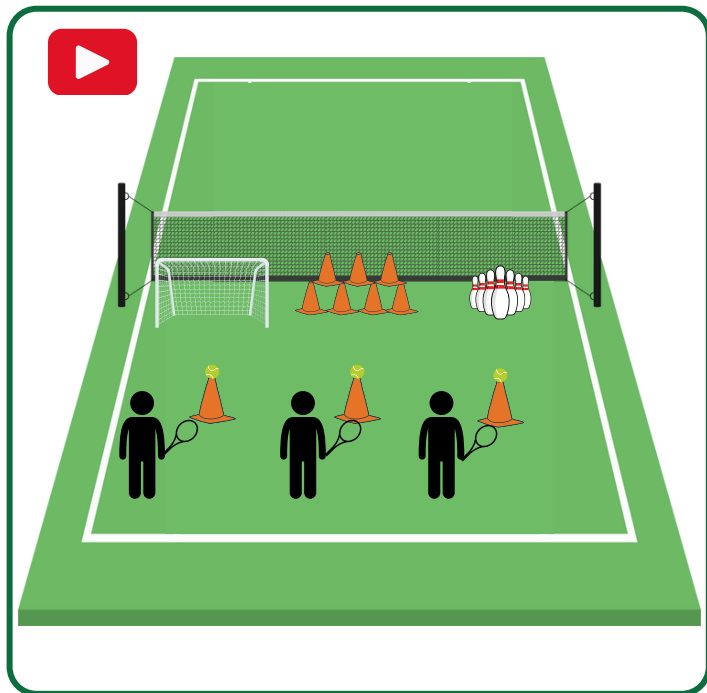
LÉGENDE :

Trajectoire de balle (en équipe)



Trajectoire de balle (individuel)





Teeball

ACTIVITÉ :

- L'entraîneur dépose une balle sur un grand cône et les joueurs doivent frapper la balle dans une zone ou sur une cible pour marquer un but.
- Pour cette activité, vous pouvez utiliser des balles de tailles différentes ou transformer l'activité en course.

Conseils :

- Se placer de côté pour frapper afin d'engager tout le corps dans la frappe et avoir plus de puissance.
- Pointer le tamis de la raquette vers la cible le plus longtemps possible pour avoir plus de précision (lié à la zone de frappe)
- Avoir un élan plus lent et plus long aide à mieux contrôler la balle.

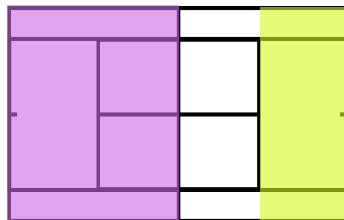
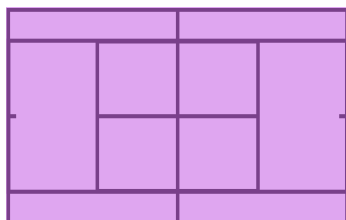
Conseils pour la rétroaction :

- « But! Bravo, tu étais bien placé de côté et tu as marqué un but puissant! »
- « Bravo pour ta persévérance, tes efforts ont porté fruit! »
- « Vous avez bien travaillé en équiper et alterne les positions! »

Dimensions recommandées du terrain :

Terrain complet

½ terrain complet, mini terrain



Sécurité et organisation :

Ce jeu se joue généralement en stations sur un terrain complet ou sur un ½ terrain, mais peut être adapté à une zone plus petite. Placez une ligne ou des marqueurs pour indiquer le point de départ, afin de permettre aux joueurs de se déplacer en toute sécurité. Il doit y avoir assez d'espace entre les stations.

Instructeur



Joueur



Cible



Lignes amovibles

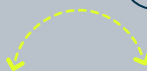


Déplacements des joueurs



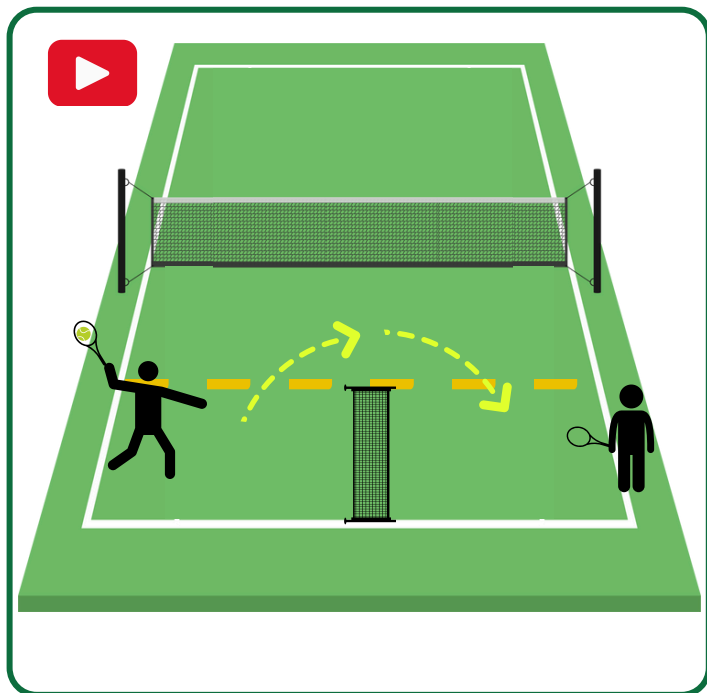
LÉGENDE :

Trajectoire de balle (en équipe)



Trajectoire de balle (individuel)





Catapulte

ACTIVITÉ :

- Les joueurs tiennent la raquette en extension au-dessus de la tête.
- Ils tiennent la balle dans l'autre main et la déposent sur les cordes de leur raquette. Ils doivent catapulter la balle de l'autre côté du filet avec une motion au-dessus de la tête.
- Cette activité peut être réalisée en utilisant des poches au lieu des balles.
- Si les joueurs semblent avoir les habiletés, demandez-leur de lancer la balle vers le haut et de la frapper au lieu de la catapulter.

Conseils :

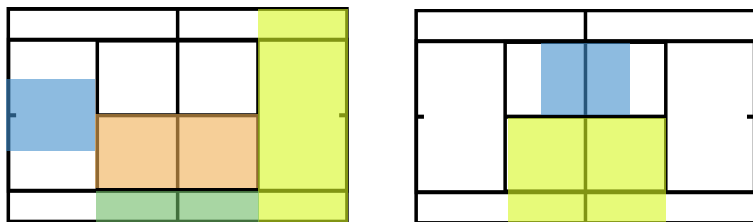
- Utiliser une trajectoire de bas vers le haut avec la raquette pour catapulter la balle plus haut et plus loin.
- Se placer de côté et utiliser une motion de lancer pour créer une trajectoire arc-en-ciel avec la balle.
- Être en position d'attente avec les pieds qui bougent et les yeux sur la balle!

Conseils pour la rétroaction :

- « Tu as bien gardé ton bras en extension vers le haut puis vers ton partenaire! »
- « Regarde la belle trajectoire en forme d'arc-en-ciel que tu arrives à créer! »
- « Vous êtes réguliers et vous faites du bon travail d'équipe! »

Dimensions recommandées du terrain :

Micro terrain, mini terrain, carrés de service, corridors



Sécurité et organisation :

Cette activité peut être réalisée avec ou sans filet. Il est préférable d'utiliser un filet éventuellement. Les dimensions de la zone de jeu doivent correspondre à l'âge des joueurs, à leurs habiletés et au niveau de défi qu'ils souhaitent relever. Pour des raisons de sécurité, utilisez des marqueurs pour séparer les joueurs.

Instructeur



Joueur



Cible



Lignes amovibles



Déplacements des joueurs



LÉGENDE :

Trajectoire de balle (en équipe)



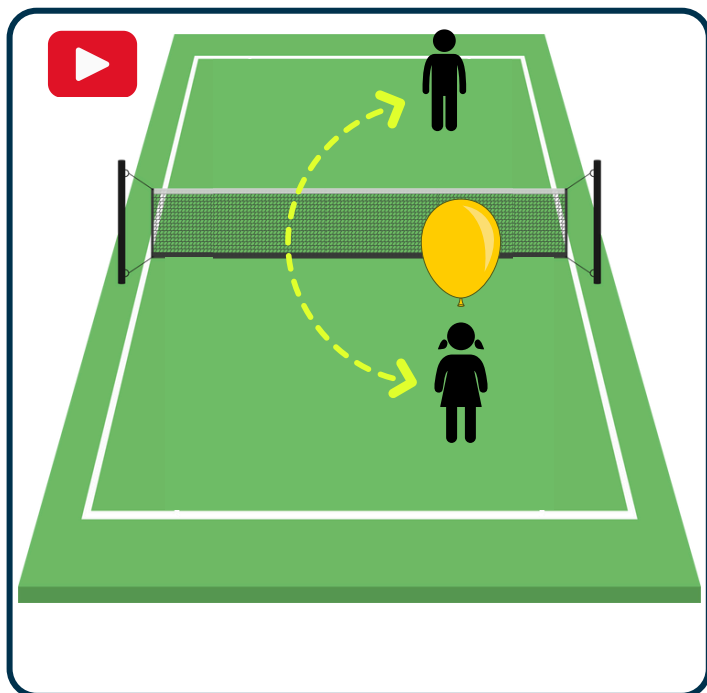
Trajectoire de balle (individuel)



U6 TENNIS

JE COMPÉTITIONNE





Bataille des ballons

ACTIVITÉ :

- Les joueurs tapent le ballon de l'autre côté d'une ligne au sol, contre un. Éventuellement, le filet sera utilisé.
- Si le cours est à l'extérieur, vous pouvez utiliser un ballon de plage léger.
- Le point se termine lorsque :
 - Le ballon touche le sol.
 - Le ballon sort des limites déterminées ou tombe dans le filet.
 - L'un des joueurs est incapable de taper le ballon de l'autre côté de la ligne ou du filet.

Conseils :

- Pointer la paume de la main vers la cible afin de mieux la viser (lié à l'angle).
- Garder la paume derrière le ballon et diriger le bras vers la cible le plus longtemps possible pour avoir un meilleur contrôle de la direction (lié à la zone de frappe).

Conseils pour la rétroaction :

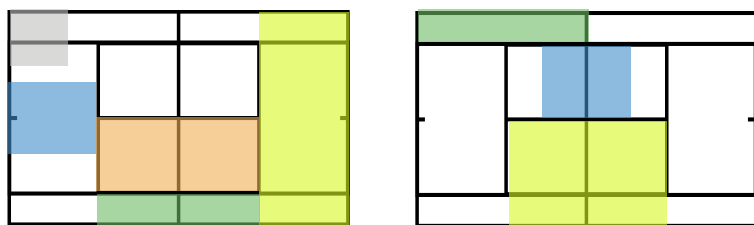
- « Tu as bien gardé les yeux sur le ballon ! »
- « Tu fais bien bouger ton adversaire ! »
- « Tu es très bon pour gérer les situations difficiles ! »

TACTIQUE :

Garder la balle en jeu/déplacer l'adversaire

Dimensions recommandées du terrain :

Micro carré, micro terrain, mini terrain, carrés deservice, corridors



Sécurité et organisation :

- Choisissez les dimensions du terrain en fonction du niveau du groupe.
- Faites des rotations après un nombre de points marqués ou une période déterminée.
- Veiller à la sécurité des joueurs en tout temps.

Instructeur



Joueur



Cible



Lignes amovibles



Déplacements des joueurs



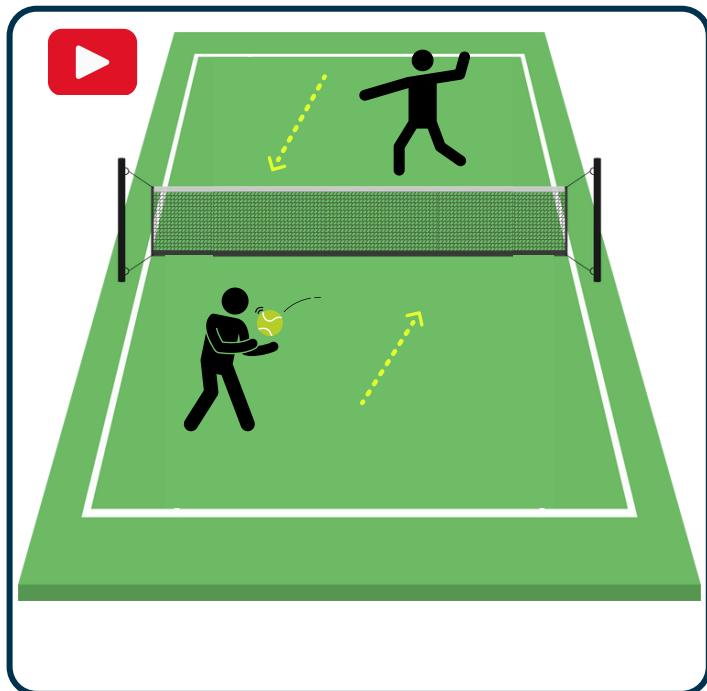
LÉGENDE :

Trajectoire de balle (en équipe)



Trajectoire de balle (individuel)





Bataille des lancers

ACTIVITÉ :

- Les joueurs sont en équipe de 2, lancent la balle par-dessus une ligne au sol (le filet sera éventuellement utilisé) et tentent de l'attraper avec une ou deux mains.
- L'activité peut se faire avec une ligne au sol entre les joueurs et progresser jusqu'au lancer par-dessus le filet.
- Le point se termine lorsque :
 - La balle fait deux bonds.
 - La balle sort des limites déterminées ou tombe dans le filet.
 - L'un des joueurs est incapable d'attraper la balle.

Conseils :

- Rester bas sur ses jambes et se replacer rapidement en position d'attente après avoir lancé la balle.
- Se placer de côté pour lancer la balle pour utiliser le corps le plus possible et avoir plus de puissance.
- Lancer avec le bras au-dessus de la tête : pointer le bras non dominant vers la cible et diriger le bras qui lance vers la cible le plus longtemps possible pour avoir un meilleur contrôle de la direction Lancer par en dessous : avoir le pied opposé en avant.
- Garder les mains/bras en avant du corps pour attraper plus facilement.

Conseils pour la rétroaction :

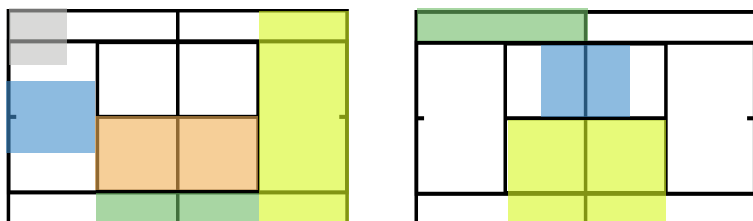
- « Tu as bien gardé les yeux sur la balle ! »
- « Tu fais bien bouger ton adversaire ! »
- « Tu es très bon pour gérer les situations difficiles ! »
- « Tu ne fais pas beaucoup d'erreurs ! »

TACTIQUE :

Garder la balle en jeu/déplacer l'adversaire.

Dimensions recommandées du terrain :

Micro carré, micro terrain, mini terrain, carrés deservice, corridors



Sécurité et organisation :

- Choisissez les dimensions du terrain en fonction du niveau du groupe.
- Faites des rotations après un nombre de points marqués ou une période déterminée.
- Veiller à la sécurité des joueurs en tout temps.

Instructeur



Joueur



Cible



Lignes amovibles



Déplacements des joueurs



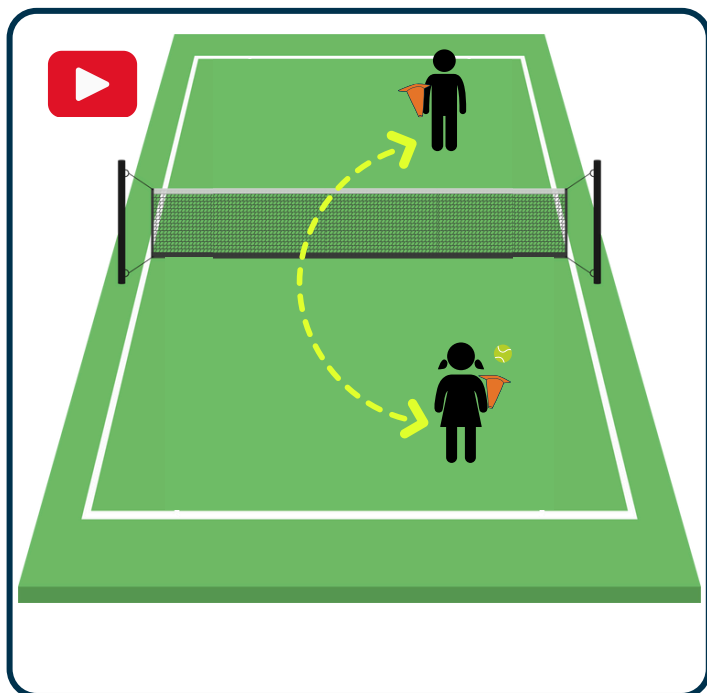
LÉGENDE :

Trajectoire de balle (en équipe)



Trajectoire de balle (individuel)





Bataille des cônes

ACTIVITÉ :

- Les joueurs sont en équipe de 2, lancent la balle par-dessus une ligne au sol (le filet sera éventuellement utilisé) et tentent de l'attraper avec un cône ou une racquette-filet.
- L'activité peut se faire avec une ligne au sol entre les joueurs et progresser jusqu'au lancer par-dessus le filet.
- Le point se termine lorsque :
 - La balle fait deux bonds
 - La balle sort des limites désignées ou tombe dans le filet.
 - L'un des joueurs est incapable d'attraper la balle.

Conseils :

- Rester bas sur ses jambes et se replacer rapidement en position d'attente après avoir lancé la balle
- Se placer de côté pour lancer la balle pour utiliser le corps le plus possible et avoir plus de puissance.
- Lancer avec le bras au-dessus de la tête : pointer le bras non dominant vers la cible et diriger le bras qui lance vers la cible le plus longtemps possible pour avoir un meilleur contrôle de la direction Lancer par en dessous : avoir le pied opposé en avant.
- Garder le cône en avant du corps pour attraper plus facilement.

Conseils pour la rétroaction :

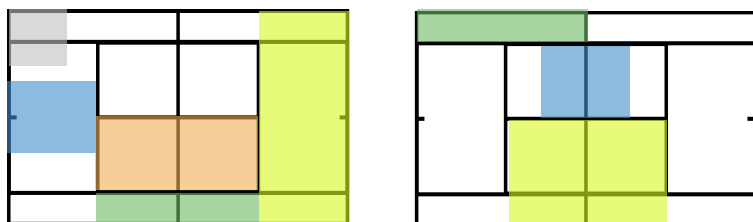
- « Tu as bien gardé les yeux sur la balle ! »
- « Tu fais bien bouger ton adversaire ! »
- « Tu es très bon pour gérer les situations difficiles ! »
- « Tu ne fais pas beaucoup d'erreurs ! »

TACTIQUE :

Garder la balle en jeu/déplacer l'adversaire.

Dimensions recommandées du terrain :

Micro carré, micro terrain, mini terrain, carrés deservice, corridors



Sécurité et organisation :

- Choisissez les dimensions du terrain en fonction du niveau du groupe.
- Faites des rotations après un nombre de points marqués ou une période déterminée.
- Veiller à la sécurité des joueurs en tout temps.

Instructeur



Joueur



Cible



Lignes amovibles

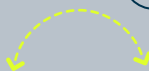


Déplacements des joueurs



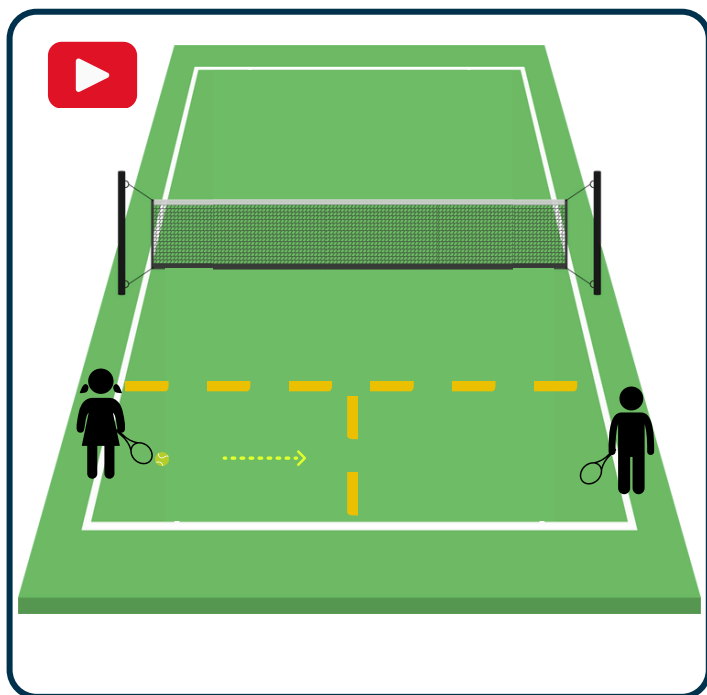
LÉGENDE :

Trajectoire de balle (en équipe)



Trajectoire de balle (individuel)





Bataille au sol

ACTIVITÉ :

- Les joueurs s'envoient la balle au sol avec la raquette et tente de faire déplacer l'autre.
- Les joueurs peuvent arrêter la balle avec la raquette avant de l'envoyer ou peuvent la rouler sans l'arrêter.
- Le point se termine lorsque :
 - La balle bondit au lieu de rouler.
 - La balle sort des limites déterminées.
 - L'un des joueurs est incapable de toucher à la balle.

Conseils :

- Rester bas sur les jambes et se replacer rapidement en position d'attente après avoir envoyé la balle.
- Être place de côté pour arrêter la balle, avec la raquette à une distance confortable du corps.
- Les cordes de la raquette doivent faire face à la cible le plus longtemps possible, comme si on aidait la balle à traverser un tunnel, pour mieux contrôler la direction.

Conseils pour la rétroaction :

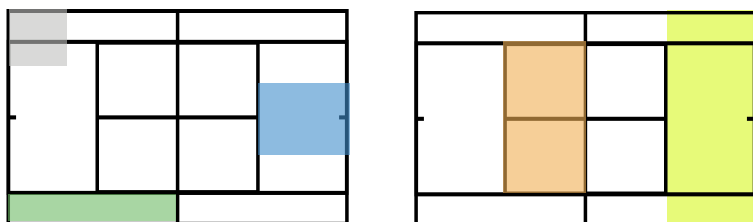
- « Tu as bien gardé les yeux sur la balle ! »
- « Tu fais bien bouger ton adversaire ! »
- « Tu es très bon pour gérer les situations difficiles ! »
- « Tu ne fais pas beaucoup d'erreurs ! »

TACTIQUE :

Garder la balle en jeu/déplacer l'adversaire

Dimensions recommandées du terrain :

Micro carré, micro terrain, mini terrain, carrés de service, corridors



Sécurité et organisation :

- Choisissez les dimensions du terrain en fonction du niveau du groupe.
- Faites des rotations après un nombre de points marqués ou une période déterminée.
- Veiller à la sécurité des joueurs en tout temps.

Instructeur



Joueur



Cible



Lignes amovibles

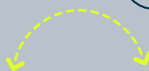


Déplacements des joueurs



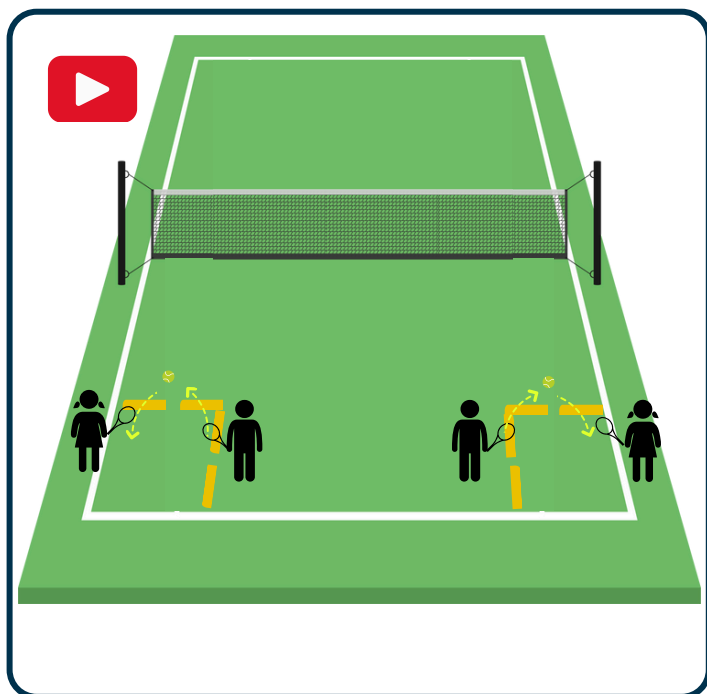
LÉGENDE :

Trajectoire de balle (en équipe)



Trajectoire de balle (individuel)





Bataille de la flaque

ACTIVITÉ :

- L'entraîneur utilise des lignes jaunes ou des cônes plats pour former un cercle ou un carré qui servira de « flaque ».
- Les deux joueurs sont placés de chaque côté de la flaque; il n'y a pas de filet entre les joueurs.
- Chaque joueur tente de faire bondir la balle dans la flaque, avec ou sans raquette.
- Les joueurs frappent la balle par en dessous tour à tour dans la flaque, comme s'ils échangeaient. Chaque joueur tente de faire déplacer son adversaire.
- Si la balle bondit hors de la flaque, elle est hors limite et l'autre joueur gagne le point.

Conseils :

- Rester bas sur les jambes, se replacer rapidement en position d'attente après avoir envoyé la balle.
- Le point d'impact doit être au niveau des hanches et à une distance confortable du corps
- Les cordes de la raquette doivent être tournées vers le ciel lors de la frappe pour garder la balle dans la flaque.

Conseils pour la rétroaction :

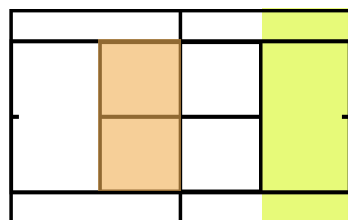
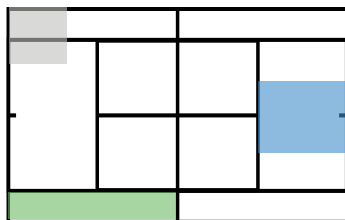
- « Tu as bien gardé la balle sur les yeux ! »
- « Tu fais bien bouger ton adversaire ! »
- « Tu es très bon pour gérer les situations difficiles ! »
- « Tu ne fais pas beaucoup d'erreurs ! »

TACTIQUE :

Garder la balle en jeu/déplacer l'adversaire.

Dimensions recommandées du terrain :

Micro carré, micro terrain, mini terrain, carrés de service, corridors



Sécurité et organisation :

- Choisissez les dimensions du terrain en fonction du niveau du groupe.
- Faites des rotations après un nombre de points marqués ou une période déterminée.
- Veiller à la sécurité des joueurs en tout temps.

Instructeur



Joueur



Cible



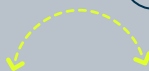
Lignes amovibles



Déplacements des joueurs



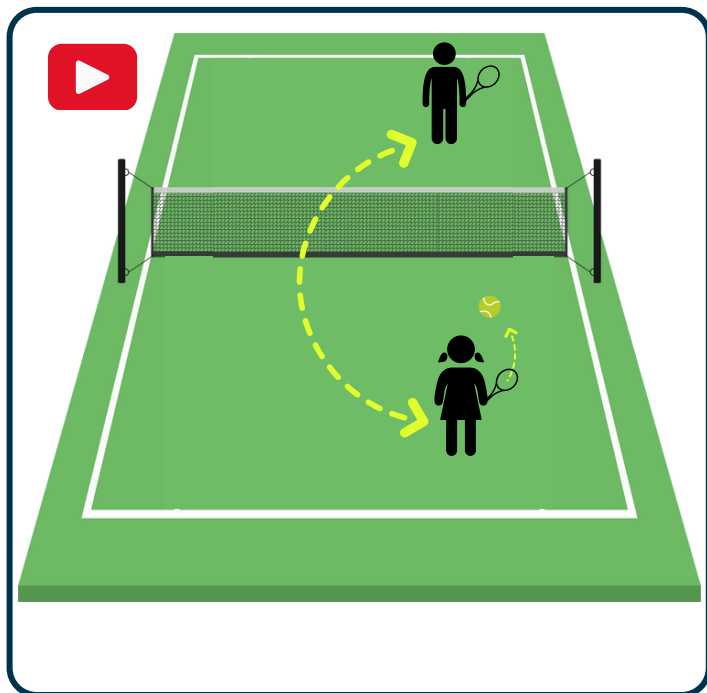
Trajectoire de balle (en équipe)



Trajectoire de balle (individuel)



LÉGENDE :



Bataille du bond

ACTIVITÉ :

- Cette activité est une progression de la Bataille de la flaque et peut être jouée avec un filet.
- Les deux joueurs sont placés de chaque côté du filet et s'envoie la balle par en dessous; chaque joueur tente de faire déplacer l'autre pour gagner le point.
- Le point se termine lorsque :
 - La balle fait deux bonds.
 - La balle sort des limites déterminées.
 - L'un des joueurs est incapable de taper la balle au niveau des hanches et vers le haut.

Conseils :

- Rester bas sur les jambes et se replacer rapidement en position d'attente après avoir envoyé la balle.
- Avoir un point d'impact au niveau des hanches et à une distance confortable du corps.
- Les cordes de la raquette doivent être tournées vers le ciel lors de la frappe.

Conseils pour la rétroaction :

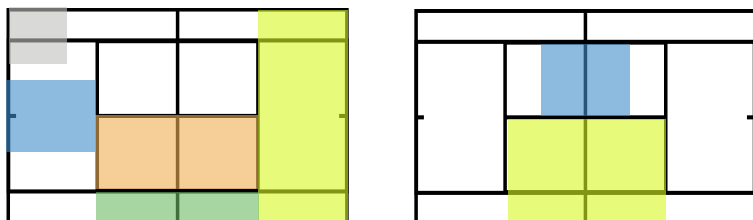
- « Tu as bien gardé les yeux sur la balle ! »
- « Tu fais bien bouger ton adversaire ! »
- « Tu es très bon pour gérer les situations difficiles ! »
- « Tu ne fais pas beaucoup d'erreurs ! »

TACTIQUE :

Garder la balle en jeu/déplacer l'adversaire.

Dimensions recommandées du terrain :

Micro carré, micro terrain, mini terrain, carrés de service, corridors



Sécurité et organisation :

- Choisissez les dimensions du terrain en fonction du niveau du groupe.
- Faites des rotations après un nombre de points marqués ou une période déterminée.
- Veiller à la sécurité des joueurs en tout temps.

Instructeur



Joueur



Cible



Lignes amovibles



Déplacements des joueurs



LÉGENDE :

Trajectoire de balle (en équipe)



Trajectoire de balle (individuel)

