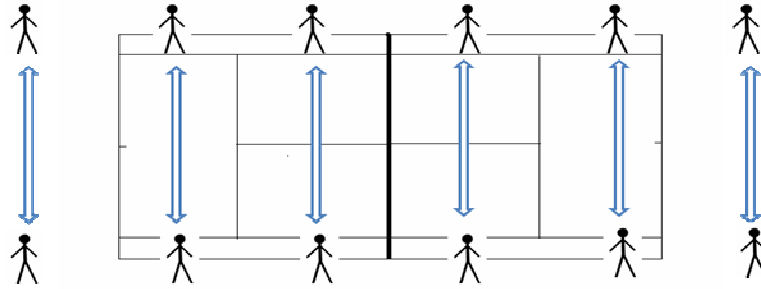


1^{ère} SEANCE TENNIS A L'ECOLE CM1

1) Echauffement physique (8 à 10 minutes) balle souple

- Les élèves se passent la balle à la main, par en-dessous, une fois avec la main droite, une fois avec la main gauche.

Consignes : L'enfant qui réceptionne a une attitude d'attention dynamique façon gardien de but et DOIT rattraper la balle avec 1 rebond (pas 2)

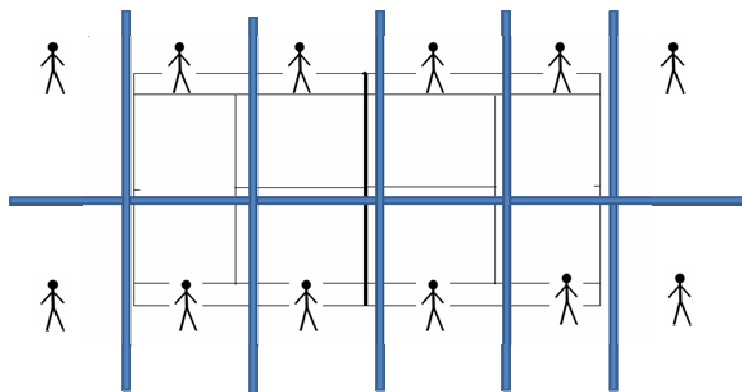


- Passé à 6 : 2 équipes de 3, qui doivent se faire 6 passes sans que l'autre équipe n'attrape la balle. On a droit à une moitié du terrain, celle d'un même côté par rapport au filet. Ajouter des règles au fur et à mesure si nécessaire (pas droit de conserver la balle plus de 3 secondes, pas le droit de faire la passe à celui qui vient de nous la faire...)

Consignes : les joueurs qui n'ont pas la balle sont toujours en mouvement et observent attentivement l'environnement (joueur qui a la balle, autres joueurs...)

2) Découverte du matériel (3 à 4 minutes) balle mousse : jonglage

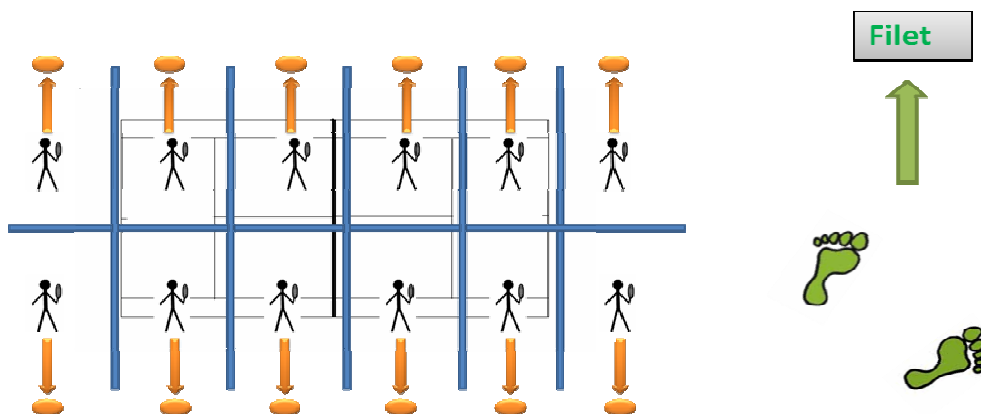
Terrains clairement délimités



Consignes : Avec 1 raquette et 1 balle en mousse, jongler avec 1 rebond le dos de la main vers le sol, raquette tenue en bout de manche et sans placer l'index à part des autres doigts, puis sans rebond, puis en alternant 0 et 1 rebond. Puis idem avec le dos de la main vers le ciel. Puis on alterne dos de la main vers le ciel/vers le sol, avec ou sans rebond.

3) 1^{er} exo (5 à 6 minutes) balle souple : SAVOIR ENGAGER EN COUP DROIT

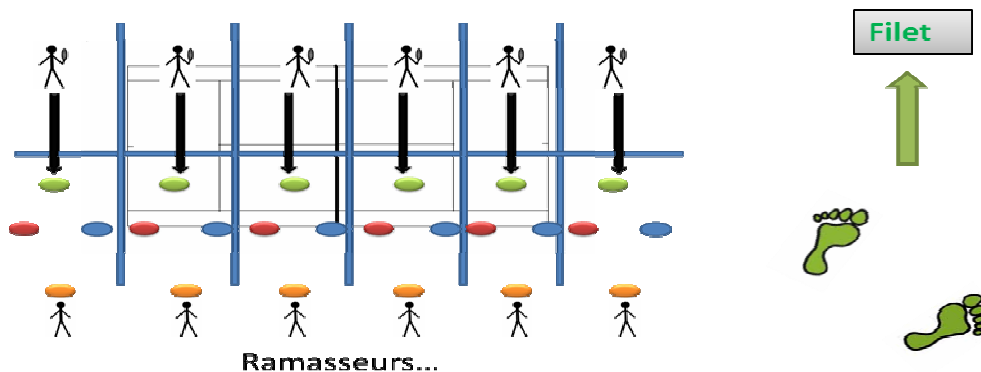
Envoi en coup droit depuis une marque au sol vers un cerceau accroché au grillage. Si l'enfant réussit 3 fois, il recule vers une marque plus éloignée etc...



Consignes : Les joueurs sont en appuis semi-ouverts. Le plan de frappe est avancé, et pour cela la balle qui tient la main est haute, devant et à droite. On ne jette pas la balle par terre, on la lâche... Il y a orientation des épaules pour mettre la raquette derrière, cordage au-dessus de la main

4) 2^{ème} exo (10 à 12 minutes) balle souple : ENGAGER EN COUP DROIT AVEC PRECISION

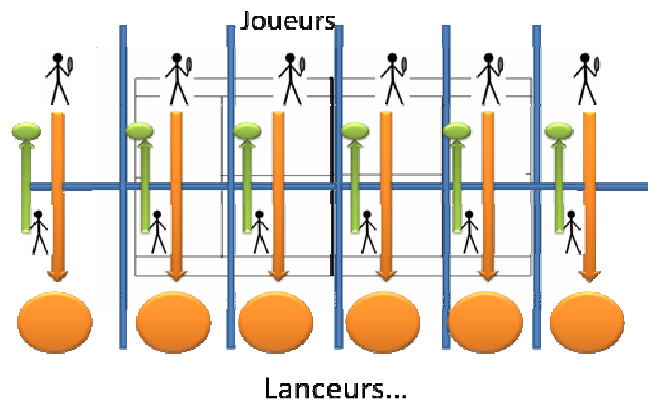
Les joueurs ont 8 balles et envoient 1 fois à droite, 1 fois à gauche, 1 fois court et 1 fois long, puis répètent ce cycle 1 autre fois. 1 point à chaque fois qu'on touche la zone (zones suffisamment larges)



Consignes : Les joueurs sont en appuis semi-ouverts. Le plan de frappe est avancé, et pour cela la balle qui tient la main est haute, devant et à droite. On ne jette pas la balle par terre, on la lâche... Il y a orientation des épaules pour mettre la raquette derrière, cordage au-dessus de la main

5) 3^{ème} exo (10 à 12 minutes) balle mousse : SAVOIR RENVOYER EN COUP DROIT

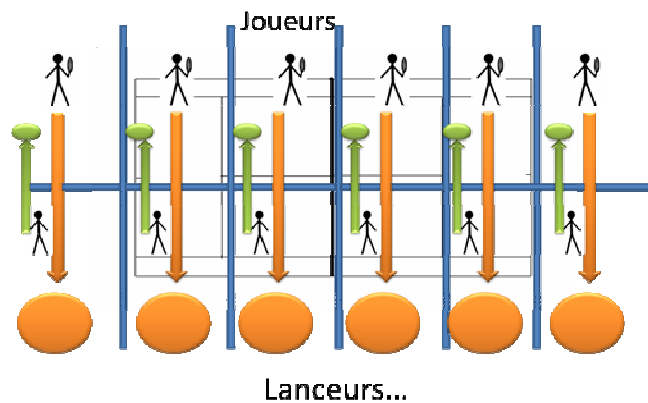
Un lanceur envoie 8 balles par le bas, lentement et avec une trajectoire arrondie vers une cible (verte sur le schéma) de l'autre côté du filet. Un joueur renvoie cette balle vers une zone (orange sur le schéma). Le lanceur attend que le joueur soit replacé sur la ligne initiale et en attitude d'attention avant de lancer la balle suivante.



Consignes : bonne concentration du lanceur sur la trajectoire et la zone (que vous aurez placée de sorte que le joueur en face frappe en coup droit, attention aux gauchers), attitude d'attention parfaite du joueur : mouvement identique à celui de la corde à sauter concernant les jambes, bonne main en bas du manche et mauvaise main juste au-dessus de la bonne, cordage au-dessus des mains le joueur en face ne voyant quasiment pas ce même cordage

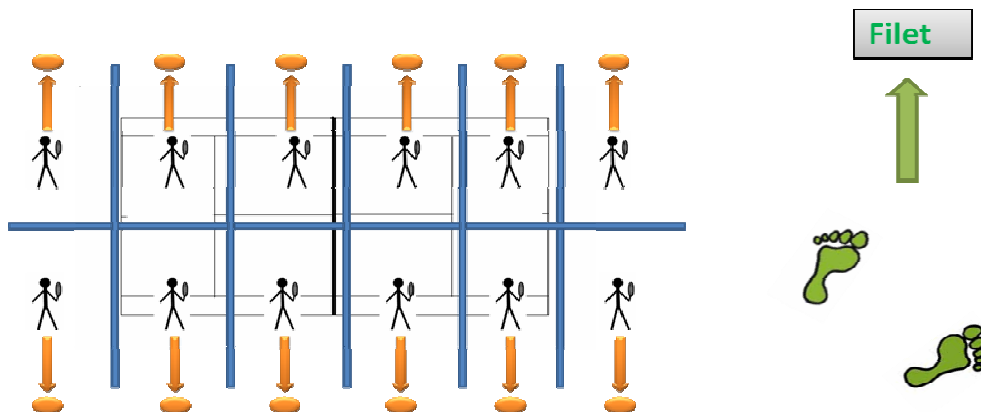
6) 4^{ème} exo (10 à 12 minutes) balle mousse : SAVOIR RENVOYER EN REVERS

Idem mais le joueur reçoit la balle sur son revers



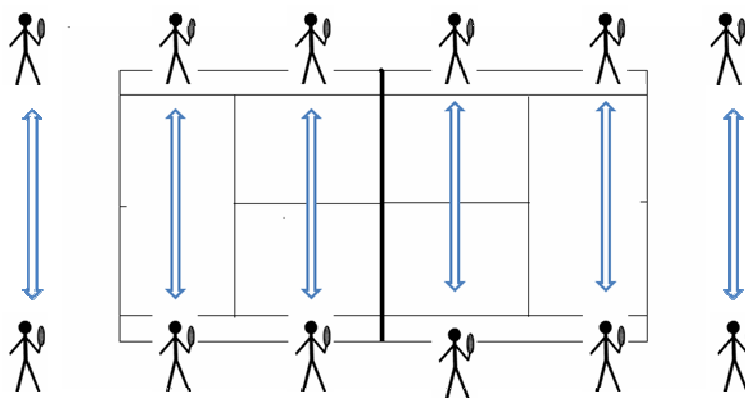
Consignes : idem + revers si possible à 2 mains, ou tout du moins avec la 2^{ème} main qui aide jusqu'en fin de préparation.

- 7) 5^{ème} exo (3 à 4 minutes) balle souple : SAVOIR ENGAGER EN FAISANT UN SERVICE
 Service depuis une marque au sol vers un cerceau accroché au grillage. Si l'enfant réussit 3 fois, il recule vers une marque plus éloignée etc...



Consignes : Les joueurs sont en appuis semi-ouverts. Frappe au-dessus de la tête sans avoir à bouger (sinon cela signifie que le lancer de balle est de mauvaise qualité).

- 8) Matches
 Couper le temps qui reste jusqu'à la fin de la séance en 2, et faire 2 matches de cette durée. Le vainqueur est le joueur qui a le plus de points "au coup de sifflet". On changera d'adversaire sur le 2nd match, peu importe avec qui.



Consignes : on n'a droit qu'à 1 service, par le haut ou par le bas comme on veut. Chacun des 2 joueurs engagera à tour de rôle. On annonce les balles fautes, et le score à voix haute après chaque point. Si on n'est pas d'accord sur une balle annoncée faute, on rejoue le point. S'il y a égalité "au coup de sifflet", on fait un point décisif pour se départager.