

# Notre leçon mensuelle

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin**

Band (Jahr): **33 (1976)**

Heft 8

PDF erstellt am: **21.06.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

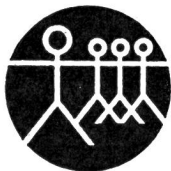
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



## Notre leçon mensuelle

Ernst Meierhofer – Traduction: J.-C. Leuba

## Tennis

12 participants – 2 courts – Degré 2/3

Thèmes: **Stimulation:**

- Exercices avec devoirs
- Echauffement pour le jeu

**Phase de performance:**

- Perfectionnement de l'attaque (thème principal)
- Programme d'entraînement de la condition physique

**Fin de la leçon:**

- Discussion, devoirs pour l'entraînement personnel

### Stimulation

30 minutes

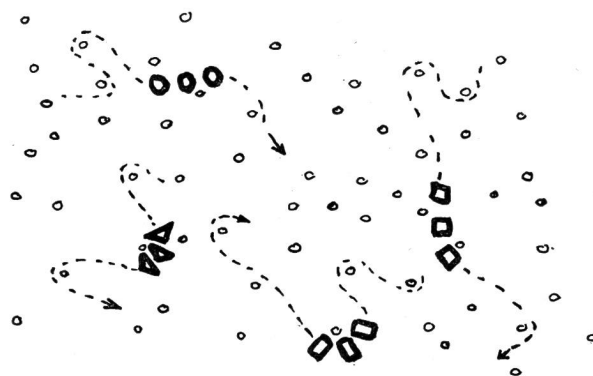
#### Exercices avec devoirs 20'

*But:* Excitation du système cardio-vasculaire, agilité, souplesse, créativité, indépendance, motivation.

#### Mise en train

Par groupes de trois, toutes les balles sont placées irrégulièrement sur le court, exécution des devoirs suivants: l'élève qui se trouve devant conduit le groupe, sur signes du maître, changements fréquents de celui qui conduit,

- serpenter d'une manière amusante
- la même chose, en sautillant
- la même chose, au galop
- courir avec changements de rythme et de direction = exercice de réaction

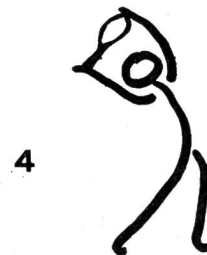


#### Gymnastique: Chaque élève remplace brièvement le maître!

- par groupes de six
- devoir: chaque élève prépare un exercice dans un domaine qui lui a été donné. Exécution avec son groupe.

*Exemples tirés des domaines désirés:*

- 1 Bras – épaules
- 2 Flexion en avant
- 3 Flexion en arrière
- 4 Flexion latérale
- 5 Tourner
- 6 Jambes



## Echauffement pour le jeu 10'

## Phase de performance 55 minutes

### Perfectionnement de l'attaque 40'

**But:** Acquisition opportune de l'esprit d'attaque

#### Remarques:

- Pour faire le tour du problème, nous présentons un nombre important de suites d'exercices qui, dans la pratique, seront bien entendu réparties sur plusieurs leçons.
- Le coup droit, le revers, la volée, le service et le smash doivent être connus.

- Jouer d'abord tous les coups sur le coup droit, puis sur le revers et enfin mélanger irrégulièrement.
- Il faut adapter l'envoi des balles au niveau des élèves.
- Lors des fautes, le moniteur continue de lancer les balles avec la main pour que les élèves puissent toujours faire complètement les exercices.

#### Démonstration du but de la leçon:

avec le meilleur élève ou avec la participation d'un bon joueur.

#### Exercice préparatoire:

« Exercice à sec », sans balle, entraîner plusieurs fois le principe du déroulement de l'attaque avec toute la classe. → position d'attente souple – simulation des coups – course en avant – arrêt en position de plaque tournante, etc.

### Principe d'organisation pour les suites méthodologiques:

Position d'attente .....

Balle d'attaque (ou service) .....

1re position de plaque tournante .....

Balle de préparation .....

2e position de plaque tournante .....

Balle finale .....

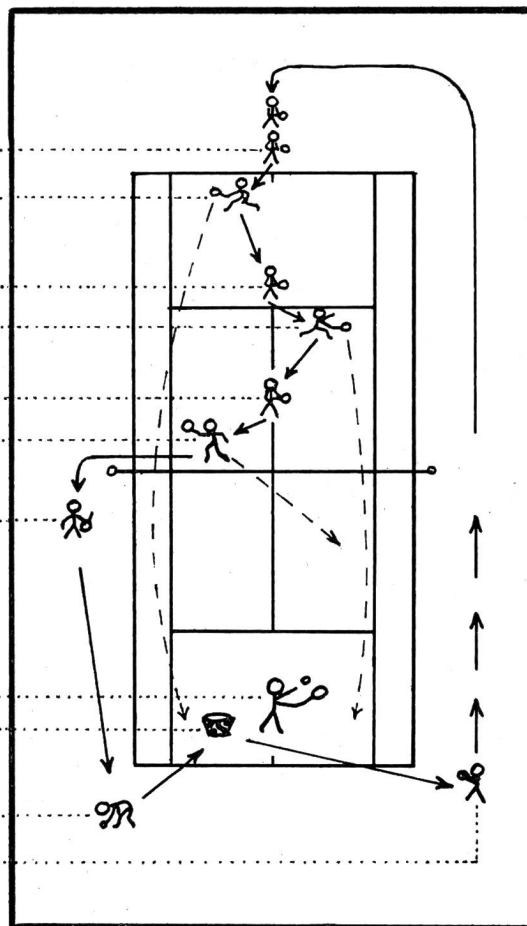
Réception de la correction .....

Moniteur .....

Corbeille de balles .....

Ramassage des balles (nombre joué) .....

Sur le chemin du retour, répéter le devoir sans balle .....



### Suite méthodologique pour le perfectionnement de l'attaque

1. *Forme allégée* (sans la balle de préparation dans la 1re plaque tournante)

Position d'attente, 1 m derrière la ligne de service



Balle d'attaque sur une balle jouée relativement courte (donner le but)



Courir au filet (2e plaque tournante) et jouer la balle finale (volée)

2. *Entraînement spécial pour la balle de préparation sur la 1re plaque tournante*

Position d'attente, 1 m derrière la ligne de service



Jouer la balle lancée dans les pieds = balle de préparation (1re plaque tournante)



Balle finale (2e plaque tournante)

### 3. Attaque normale en 3 temps

Position d'attente derrière la ligne de fond



Balle d'attaque



Balle de préparation (1re plaque tournante)



Balle finale (2e plaque tournante)

### 4. Exercice d'attaque en 4 temps

Comme l'exercice précédent complété avec un smash comme 4e balle

### 5. Exercice d'attaque en 5 temps

Comme l'exercice précédent. Après le smash, courir au filet et le toucher avec la raquette. A ce moment, le moniteur joue un long lob que l'élève doit récupérer et frapper après le rebond. S'il y parvient, comme récompense, on continue de jouer jusqu'au point.

6. – 8. = Exercices 3 à 5, mais avec service au lieu de la balle d'attaque, soit le « Big Game »

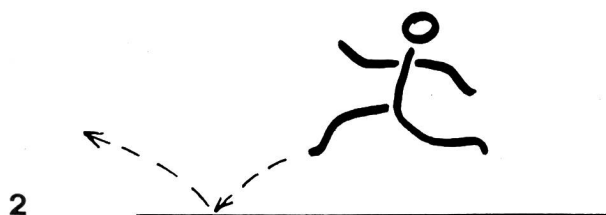
9. Jeu en double en appliquant les formes étudiées. 3 équipes par court jouent alternativement.

## Programme d'entraînement de la condition physique 15'

1. Poussée des bras – frapper dans les mains  
2 × 10 répétitions



2. Sauts de course les plus longs possibles  
2 × 20 répétitions



3. Position couchée dorsale – position accroupie  
2 × 20 répétitions



4. Lever le buste et les jambes  
2 × 20 répétitions



5. Course de durée avec changement de rythme 5 min.

## Fin de la leçon

5 minutes

Discussion / Exercices pour l'entraînement personnel d'ici la prochaine leçon.