

# TENDANCE DÉCOUVERTE

1/ TENNIS DÉCOUVERTE

2/ TENNIS SENSATION

## PRÉALABLE

- Ce programme est destiné à des joueurs n'ayant jamais joué au tennis ou à de rares occasions. L'objectif de ces séances est de mettre dès les premiers pas sur le court les joueurs en situation de réussite, grâce à une adaptation des conditions de jeu (balles, filet, terrains). L'enseignant veillera dans chaque séance tout au long de ce programme à alterner des situations pédagogiques et des jeux avec décompte de points.
- La finalité de ce programme est d'amener le joueur à faire un match sur le terrain (12 m, 18 m, 23 m) et avec la balle qui lui convient le mieux (mousse, souple, intermédiaire, dure).

## 1/ TENNIS DÉCOUVERTE

## ■ OBJECTIFS

Le **plaisir du jeu** sans attendre.

## ■ SÉANCES

Nombre ➔ **6**. Durée ➔ **1H30**.

## ■ JOUEURS

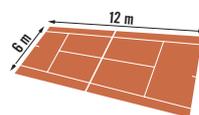
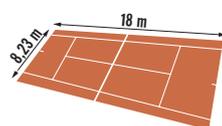
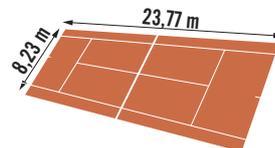
Nombre par court ➔ **4** (label qualité).

## ORGANISATION

## ■ MATÉRIEL UTILISÉ

- Balles mousse , souple , intermédiaire .
- Surfilet , raquette cordée .
- Lignes prédécoupées .

## ■ COURT UTILISÉ

■ *Mini-tennis*■ *Intermédiaire*■ *Traditionnel*

## SÉANCE N°1

## ➔ Introduction et présentation de la démarche pédagogique

- 10 minutes.

## ■ Objectifs

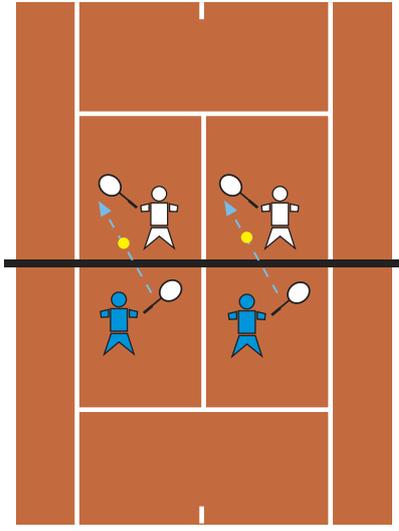
- Initiation à l'échange après rebond.
- Attitude d'attention.
- Contact raquette/balle en avant.
- Présentation de la balle au service.

	SITUATION N°1	SITUATION N°2	SITUATION N°3
	A/ ÉCHANGES DE VOLÉES : 1 CONTRE 1	A/ ÉCHANGES APRÈS REBONDS : COUPS DROITS ET REVERS	A/ SERVICE
DURÉE	- 10 minutes.	- 10 minutes.	- 10 minutes.
FORMATION	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.
MATÉRIEL	- Balle mousse, balle souple. - Raquette cordée, outil pédagogique. - Pom'do, palette bicolore. - Avec ou sans filet.	- Balle mousse, balle souple. - Raquette cordée, outil pédagogique. - Pom'do, palette bicolore. - Avec ou sans filet.	- Balle souple, balle intermédiaire. - Raquette cordée.
COURT	- Carré de service.	- Carré de service (12 m + 18 m).	- Carré de service (12 m) diagonale.
	B/ JEU	B/ JEU DÉFI	B/ JEU DU CONTRAT
DURÉE	- 15 minutes.	- 15 minutes.	- 15 minutes.
ORGANISATION	- Concours d'échanges : - 1 contre 1, - en équipes. - Évolution du matériel.	- Concours d'échanges (après rebond). - Choix du matériel pour les joueurs. - Jeu : 1 raquette pour deux avec balle mousse.	- Concours d'échanges sans repartir à zéro. - L'enseignant fixe un nombre d'échanges à atteindre (ex. : 30 échanges). - Balle en jeu en servant. - Concours d'échanges par équipes. - L'équipe qui rentre en jeu reprend le nombre d'échanges de l'équipe précédente.

C/ DANS CHAQUE JEU ROTATION DE PARTENAIRES

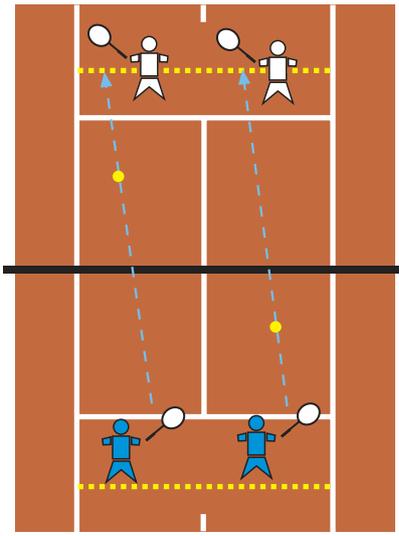
SITUATION N°

1



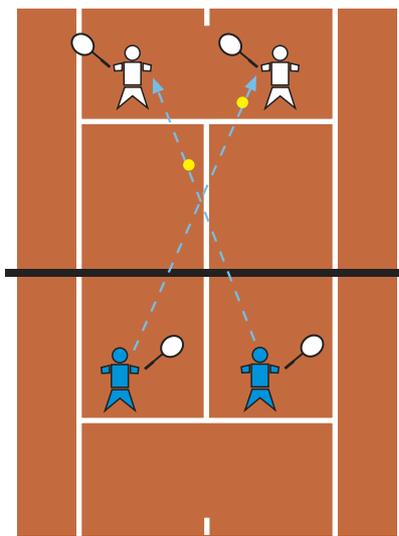
SITUATION N°

2



SITUATION N°

3



## SÉANCE N°2

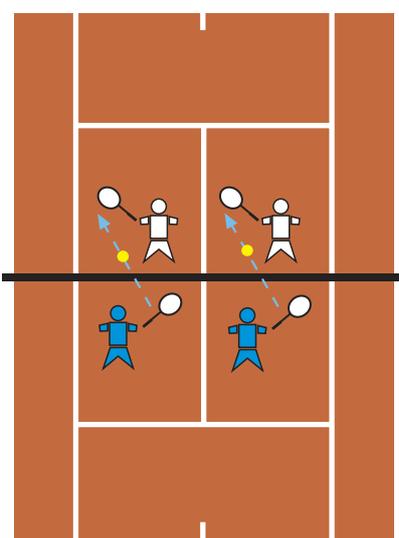
## ■ Objectifs

- Initiation à l'échange après rebond.
- Attitude d'attention au fond de court et à la volée.
- Présentation de la balle au service.
- Orientation des appuis au service.

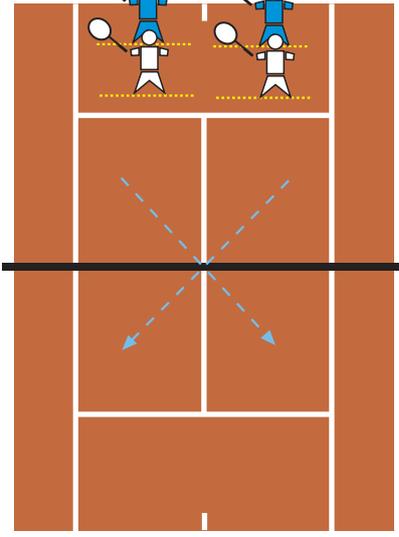
	SITUATION N°1	SITUATION N°2	SITUATION N°3
	A/ VOLÉES/VOLÉES	A/ SERVICE	A/ ÉCHANGES VOLÉES/ APRÈS REBOND
DURÉE	- 10 minutes.	- 15 minutes.	- 10 minutes.
FORMATION	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.
MATÉRIEL	- Balle mousse, balle souple. - Palette bicolore. - Raquette cordée.	- Balle souple, balle intermédiaire. - Palette bicolore. - Raquette cordée.	- Balle mousse, balle souple. - Palette bicolore. - Raquette cordée.
COURT	- Carré de service.	- Carré de service en diagonale.	
	B/ JEU	B/ JEU	B/ JEU
DURÉE	- 15 minutes.	- 10 minutes.	- 15 minutes.
ORGANISATION	- Concours d'échanges avec trajectoires imposées (croisées, décroisées). - Rotation de partenaires et d'adversaires. - Éloignement et rapprochement des joueurs.	- 3 positions possibles. - 3 essais réussis permettent de reculer. - Balle souple (2 lignes au-delà de la ligne de service).	- Zone à viser pour le volleyeur dans l'échange. - 1 point par rebond dans la zone.



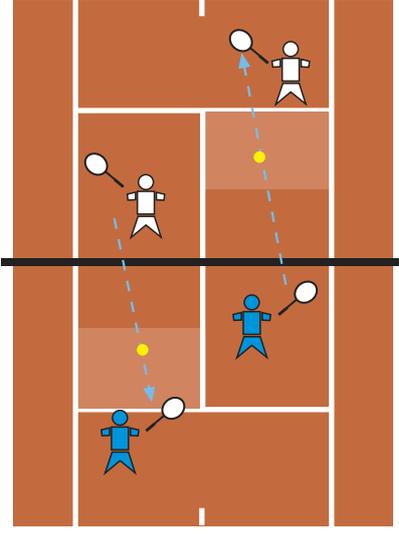
JEU N° 1



JEU N° 2



JEU N° 3



## SÉANCE N°3

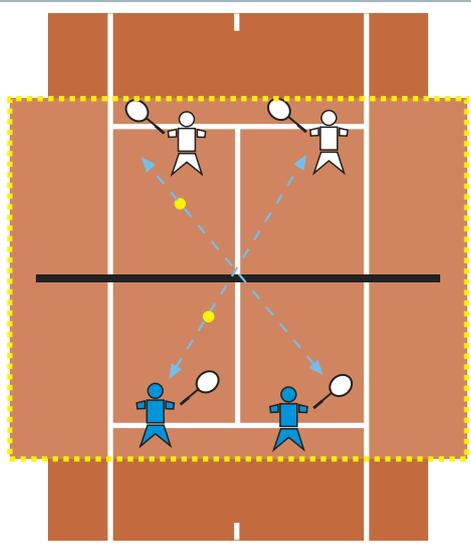
### ■ Objectifs

- Maîtrise des trajectoires croisées et sécurisantes en CD et R.
- Présentation de la balle au service.
- Orientation des appuis au service.

	JEU	SITUATION N°1	SITUATION N°2	SITUATION N°3
	ÉCHANGES APRÈS REBONDS	ÉCHANGES CROISÉS APRÈS REBONDS CD/R	A/ ÉCHANGES CROISÉS CD/R	A/ SERVICES AVEC RELANCEURS
DURÉE	- 15 minutes.	- 15 minutes.	- 10 minutes.	- 15 minutes.
FORMATION	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.
MATÉRIEL	- Balle souple. - Raquette cordée.	- Balle mousse, balle souple. - Raquette cordée. - Surfilet.	- Balle souple. - Raquette cordée.	- Balle souple. - Raquette cordée.
COURT	- Carré de service + intermédiaire (18 m).	- Carré de service élargi.	- Court intermédiaire élargi.	- Court intermédiaire élargi.
			B/ JEU	B/ JEU
			- 15 minutes.	- 15 minutes.
ORGANISATION	- 1 raquette pour 2. - 1 frappe sur 2. - double.		- Match dans la diagonale et intervention de 2 volleyeurs. - Seuls les volleyeurs marquent pour l'équipe sans sortir de leurs espaces.	- Un joueur sert et monte en diagonale. - Concours d'échanges. - Serveurs et relanceurs sont partenaires.

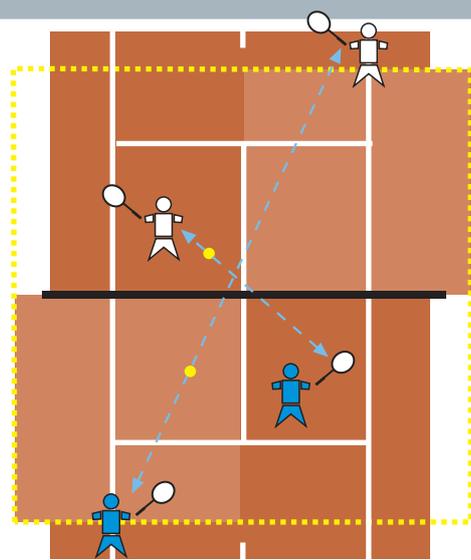
SITUATION N°

1



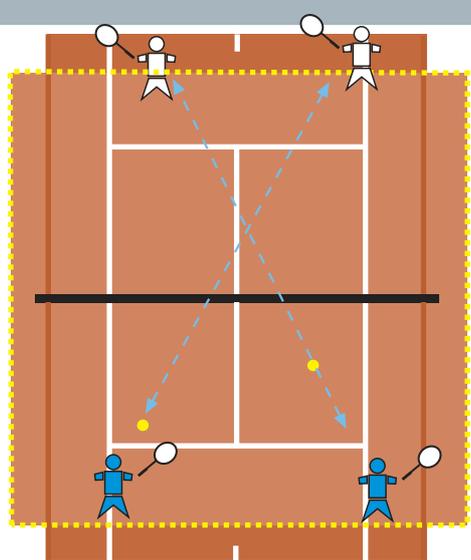
JEU N°

2



JEU N°

3



## SÉANCE N°4

## ■ Objectifs

- Différenciation des trajectoires croisées et décroisées.
- Sensibilisation aux notions tactiques.

	JEU N°1	SITUATION N°1	SITUATION N°2	JEU N°2
	SERVICE + ÉCHANGES EN DOUBLE	A/ ÉCHANGES CD CROISÉS PUIS JEU LIBRE (CD ET R)	A/ CD ET REVERS AU PANIER	RECORD DE BALLE
DURÉE	- 15 minutes.	- 10 minutes.	- 10 minutes.	- 15 minutes.
FORMATION	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.
MATÉRIEL	- Balle souple. - Raquette cordée.	- Balle souple. - Balle intermédiaire. - Raquette cordée.	- Balle souple. - Balle intermédiaire. - Raquette cordée. - Cibles de couleur.	- Balle souple. - Balle intermédiaire. - Surfilet.
COURT	- Court intermédiaire élargi.	- Court intermédiaire. - Court traditionnel.	- Court intermédiaire (18 m). - Court traditionnel.	- Court intermédiaire (18 m). - Court traditionnel.
		B/ JEU	B/ JEU	
ORGANISATION	- Le serveur a droit aux 2 carrés élargis.	- 15 minutes.  - 3 serveurs contre 1 relanceur. - Après 2 points gagnés, on remplace le relanceur.	- 15 minutes.  - A et B servent, D et C annoncent la zone avant le retour, puis jeu libre. - 1 <sup>er</sup> balle de service par au-dessus, 2 <sup>e</sup> balle par en dessous.	

SITUATION N° 1

■ *A et B font un échange en CD croisé, au bout de 3 échanges, jeu libre.*

SITUATION N° 2

■ **L'enseignant envoie les balles :**

- 1) Le joueur annonce la zone visée avant la frappe.
- 2) L'enseignant annonce juste après l'envoi la zone à viser.
- 3) L'enseignant se place dans l'une des deux zones et libère la zone à viser.

JEU N° 2

■ **Les joueurs annoncent avant la frappe la zone dans laquelle ils jouent.**

■ **Record de balles dans les zones annoncées (l'échange continue).**

■ **Record de balles dans les zones annoncées (l'échange s'arrête).**

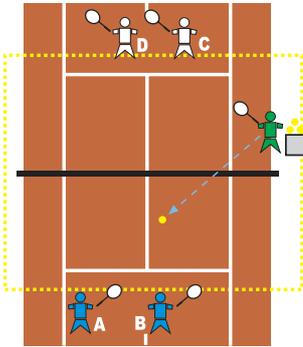
## SÉANCE N°5

## ■ Objectifs

- Enchaînements vers l'avant : fond de court et volée.
- Renforcement des notions tactiques.

	JEU	SITUATION N°1	SITUATION N°2	SITUATION N°3
	- MATCHS EN SIMPLE	LIAISON FOND DE COURT/VOLÉE	JOUER DANS L'ESPACE LIBRE EN DOUBLE	A/ JOUER EN AVANÇANT EN SIMPLE
DURÉE	- 20 minutes.	- 20 minutes.	- 20 minutes.	- 10 minutes.
FORMATION	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.
MATÉRIEL	- Balle intermédiaire. - Raquette cordée.	- Balle souple. - Balle intermédiaire. - Raquette cordée.	- Balle intermédiaire. - Raquette cordée.	- Balle intermédiaire. - Raquette cordée.
COURT	- Court intermédiaire élargi. - Court traditionnel.	- Demi-court de simple intermédiaire et traditionnel.	- Court intermédiaire et traditionnel.	- Court traditionnel réduit en largeur.
	- APPRENTISSAGE DES RÈGLES DU JEU - DÉCOMPTE DES POINTS			B/ JEU
ORGANISATION	- Mise en jeu d'une balle courte par l'enseignant.			- 15 minutes.  - Retour global (jeu de départ). - Match en simple. - Mise en jeu par les joueurs.

JEU

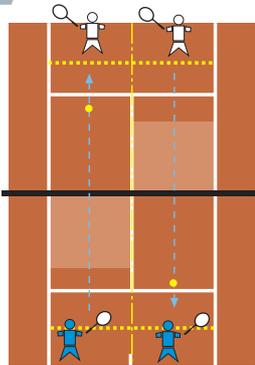


■ Mise en jeu d'une balle courte par l'enseignant puis jeu libre.

→ A/B contre C/D.

SITUATION N°

1



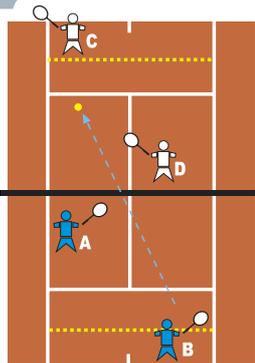
■ Mise en jeu par en dessous dans le carré de service, le joueur adverse suit sa balle vers l'avant.

■ Mise en jeu par en dessous dans le carré de service, les 2 joueurs adverses avancent vers le filet.

■ Double sur court intermédiaire de simple, mise en jeu carrés de service.

SITUATION N°

2

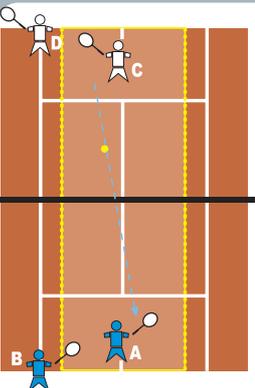


■ Mise en jeu par en dessous et par au-dessus (B), retour dans l'espace libre (croisé) par (C) ; suivi à la volée.

■ Retour-volée et service-volée ou jeu libre.

SITUATION N°

3



■ Mise en jeu (2 balles) par au-dessus + (si échec) 3<sup>e</sup> balle par en dessous de A.

■ Retour-volée de C.

## SÉANCE N°6

### ■ Objectif

- Jouer un match dans différentes conditions de jeu matérielles.

1

#### ÉCHAUFFEMENT SOUS FORME DE JEU

- 15 minutes.

#### CONCOURS / RECORDS

- *Volées/Volées.*
- *Échanges en fond de court.*
- *Service par au-dessus.*

2

#### RÈGLES UTILISÉES

- No ad.
- Au meilleur des 3 jeux.
- Matches en 1 ou 2 jeux décisifs.

3

#### CONDITIONS MATÉRIELLES

- Court traditionnel.
- Court intermédiaire.
  - Balle souple.
- Balle intermédiaire.

FORMULE DE JEU N°

25 MINUTES

1

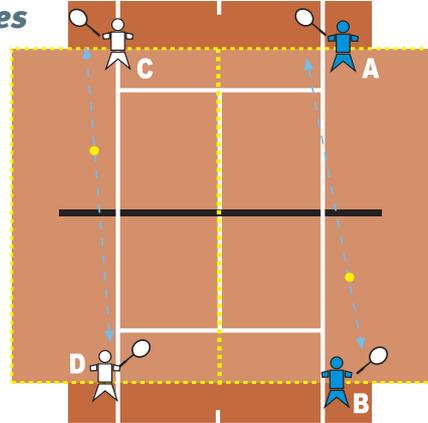
	A	B	C	D
A		✓	✓	✓
B			✓	✓
C				✓
D				

■ **Conditions matérielles**

- 2 courts intermédiaires (6 x 18 m).
- Balle souple.

■ **Règles du jeu**

- Poule à l'américaine.
- Matches en 1 ou 2 jeux décisifs (consulter service compétition).



FORMULE DE JEU N°

25 MINUTES

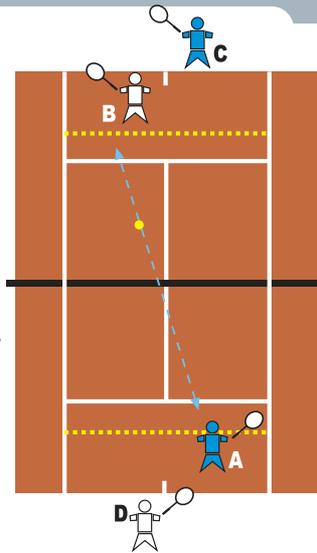
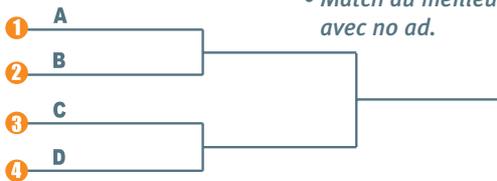
2

■ **Conditions matérielles**

- 1 court intermédiaire (ligne de simple x 18 m).
- Balle souple.

■ **Règles du jeu**

- Match par élimination directe (têtes de séries déterminées par le classement de la poule américaine).
- Les 2 matchs se jouent en alternance sur le même court.
- Match au meilleur des 3 jeux avec no ad.



FORMULE DE JEU N°

25 MINUTES

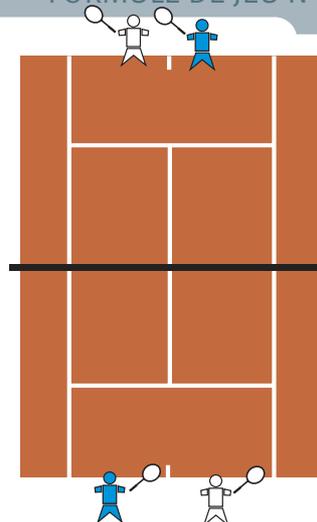
3

■ **Conditions matérielles**

- 1 court traditionnel.
- Balle intermédiaire ou normale.

■ **Règles du jeu**

- 2 matchs se jouent en alternance sur le même court.
- Match au meilleur des 3 jeux avec no ad.



## PRÉALABLE

- Dans ce programme l'enseignant doit veiller à respecter scrupuleusement les attentes des joueurs : **sur le plan technique et sur le plan tactique.**

L'enseignant veillera à :

- individualiser ses interventions,
- respecter le rythme de progression de chaque joueur.

- Dans ce programme, tous les coups peuvent être abordés au cours d'une même séance, celle-ci se construira en concertation permanente entre les joueurs et l'enseignant.

L'enseignant dispose d'une fiche par joueur qu'il remplira à partir des attentes des joueurs.

Voir l'exemple de fiche ci-dessous.

### EXEMPLE DE FICHE

Les défauts présentés pour les joueurs (A, B, C, D) et les situations proposées le sont uniquement à titre d'exemple. L'enseignant devra évaluer les défauts de ses stagiaires et proposer en concertation avec eux les exercices appropriés.

	JOUEUR A	JOUEUR B	JOUEUR C	JOUEUR D
SERVICE RETOUR 1	<i>"Beaucoup de doubles fautes."</i>	<i>"Je n'arrive pas à diriger mon service."</i>	<i>"Pas de puissance au service."</i>	<i>"Service trop court."</i>
VOLÉE SMASH 2	<i>"Je n'y vais pas, j'ai peur."</i>	<i>"Je rate tous mes smashes."</i>	<i>"Je ne fais pas le point à la volée."</i>	<i>"Je mets mes volées dans le filet."</i>
FOND DE COURT 3	<i>"J'ai du mal à jouer le long de la ligne en coup droit."</i>	<i>"Je fais trop de fautes lorsque je veux taper fort et accélérer."</i>	<i>"Je n'arrive pas à taper fort en revers."</i>	<i>"J'ai du mal sur les balles hautes."</i>

## 2/ TENNIS SENSATION

## ■ OBJECTIFS

**Jouer** à son rythme dans un programme personnalisé.

## ■ SÉANCES

Nombre ➔ **6**. Durée ➔ **1H30**.

## ■ JOUEURS

Nombre par court ➔ **4**.

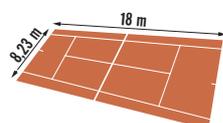
## ORGANISATION

## ■ MATÉRIEL UTILISÉ

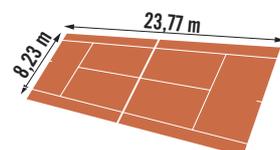
- Balles mousse  , souple  , intermédiaire  ou dure  .
- Élastique  ou surfilet  .
- Cibles  .
- Vidéo (conseillée dans ce programme).

## ■ COURT UTILISÉ

## ■ Intermédiaire



## ■ Traditionnel



## SÉANCE N°1

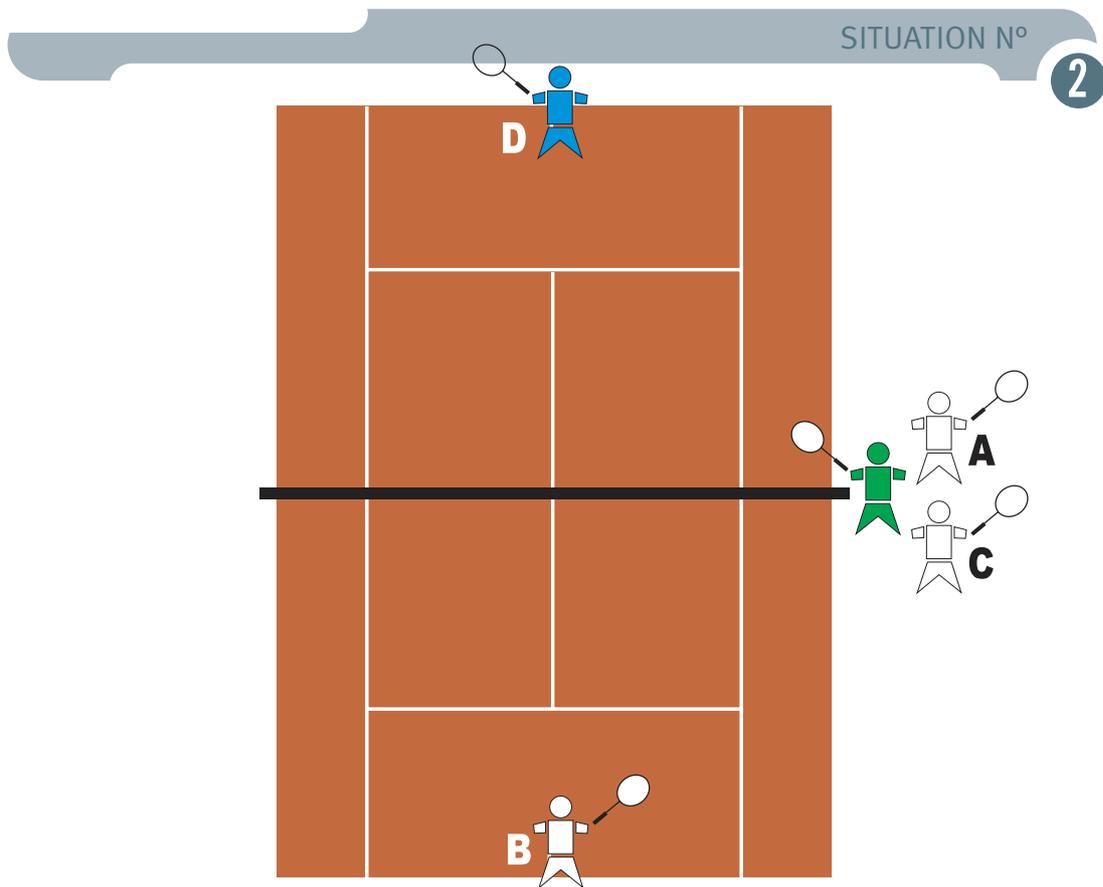
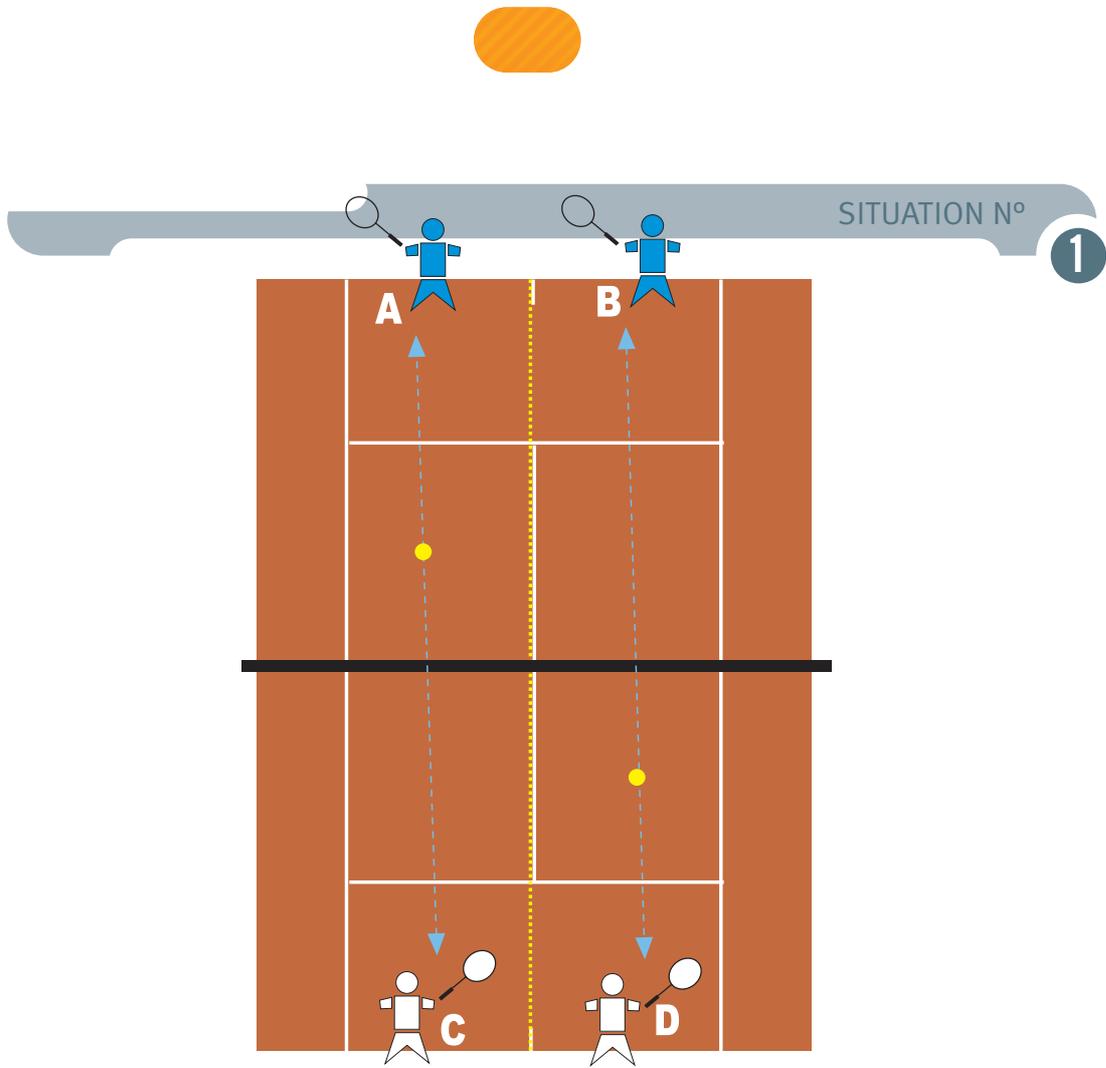
→ **Échauffement**

- en ligne.
- 10 minutes.

■ **Objectif**

- Bilan individuel et attentes de chaque joueur.  
**Utilisation de la vidéo pour la rédaction du bilan individuel (si possible).**

	SITUATION N°1	SITUATION N°2	SITUATION N°3
	MATCHS EN LIGNE À PARTIR DU SERVICE	MATCH SUR TERRAIN NORMAL RÉDACTION DE LA FICHE	CONSTAT
DURÉE	- 20 minutes.	- 30 minutes.	- 30 minutes.
FORMATION	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.	<b>REMARQUES :</b> Pour faciliter les modifications techniques individuelles, il est nécessaire d'augmenter le nombre d'échanges réalisés par les joueurs.  Pour cela, l'enseignant va jouer sur deux paramètres :  <b>a) CONSEIL TECHNIQUE</b> • Donner des points de repère concrets pour améliorer la lecture de la trajectoire. <i>Exemple : demander d'avoir terminé la préparation du coup avant le rebond de la balle dans son propre terrain.</i>  <b>b) MATERIEL</b> • Proposer de réaliser des échanges avec des balles plus lentes et utiliser un surfilet ou un élastique.
MATÉRIEL	- Balle dure.	- Balle dure.	
COURT	- Court traditionnel.	- Court traditionnel.	
ORGANISATION	- Point décisif à 4/4. - Tous les joueurs se rencontrent.	- A et C rédigent avec l'enseignant la fiche individuelle.  - B et D jouent un match en 8 points (inversement des rôles).	



## SÉANCE N°2

## ■ Objectif

- Amélioration des attentes individuelles définies lors de la 1<sup>re</sup> séance.

	SITUATION N°1	SITUATION N°2	SITUATION N°3	SITUATION N°4
OBJECTIF	AMÉLIORATION DES ATTENTES INDIVIDUELLES EN FOND DE COURT	AMÉLIORATION DES ATTENTES INDIVIDUELLES À LA VOLÉE	AMÉLIORATION DES ATTENTES INDIVIDUELLES AU SERVICE	JEU LIBRE
DURÉE	- 20 minutes.	- 30 minutes.	- 15 minutes.	- 15 minutes.
FORMATION	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.
MATÉRIEL	- Élastique. - Balle souple. - Balle intermédiaire. - Balle dure.	- Cibles. - Balle souple. - Balle intermédiaire. - Balle dure. - Lignes de délimitation.	- Cibles. - Balle intermédiaire. - Balle dure.	- Balle intermédiaire. - Balle dure.
COURT	- Court traditionnel.	- Court traditionnel.	- Court traditionnel.	- Court traditionnel.
ORGANISATION	- (Voir schéma).	- Au bout de 15 minutes, rotation de l'enseignant qui va jouer avec A et D en reprenant les mêmes situations.	- L'enseignant met les serveurs en situation de service et prend le temps d'intervenir individuellement afin de régler les problèmes de chacun.	- Jeu libre avec intervention de l'enseignant en rapport avec les différents points abordés dans la séance.

## SÉANCES N°3, 4 ET 5

*Pour ces séances, l'enseignant adopte la même démarche et le même type d'organisation en restant attentif à l'évolution et aux attentes des joueurs.*

SITUATION N°

1

**B : COUP DROIT**

*Trop de fautes lorsque je veux taper fort et accélérer.*

- Passer au-dessus de l'élastique.
- Découverte de l'effet lifté.
- Consignes techniques adaptées.

**C : REVERS**

*Difficultés à frapper fort en revers.*

- Atteindre les cibles au-delà de la ligne de service pour la balle souple.
- Atteindre les cibles au-delà des 18 mètres pour la balle intermédiaire.
- Atteindre les cibles au fond de court et au-delà pour la balle dure.

Balle intermédiaire + élastique (B/D)

Balle souple + intermédiaire + dure (C/A)

**D : COUP DROIT/REVERS**

*Problèmes sur balles hautes liés à une lecture de trajectoire.*

- Éducatifs permettant la frappe à hauteur de hanche, soit sur balle montante, soit sur balle haute.

**A : COUP DROIT**

*Difficultés à jouer le long de la ligne.*

- Jouer dans le couloir.
- Appui dans le prolongement du couloir.

SITUATION N°

2

Enseignant avec panier de balles

Cible 1<sup>re</sup> volée

Cible 2<sup>e</sup> volée

2<sup>e</sup> volée

1<sup>re</sup> volée

**B : SMASH**

*Je rate tous mes smashes.*

Consignes techniques sur balles faciles.

**C : VOLÉE**

*Je ne fais pas le point à la volée.*

- Poser 1 cible de construction de point (cible 1).
- Poser 1 cible de finition de point (cible 2).

**D : VOLÉE**

*Volées dans le filet.*

- Soulever la balle avec trajectoire sécurisante.
- Apports techniques en fonction de la réalisation.

Balle mousse lorsque A et D sont près du filet.  
Balle souple lorsqu'ils sont plus éloignés.

**A : VOLÉE**

*J'ai peur, je n'y monte pas.*

Soulever la balle avec trajectoire sécurisante.

## SÉANCE N°6

### ■ Objectif

- *Dans cette séance, l'enseignant met en place une succession de situations aménagées permettant de concrétiser les progrès réalisés sur chacun des coups durant le programme.*

1

### ÉCHAUFFEMENT

- 10 minutes

2

### JEU À THÈMES

- Le jeu démarre par un schéma de jeu imposé (balle envoyée par l'enseignant pour mettre en relief le coup choisi). La suite du point se joue librement.

3

### DOUBLE : 15 MINUTES

- Le temps consacré au double permettra à l'enseignant de remplir les fiches de fin de programme.

**Fiche faisant ressortir les aspects positifs de chaque joueur.**