

DÉTACHEZ-MOI

© Tous droits réservés DECATHLON PRO

LE TENNIS
TOUS ENSEMBLE!

MARDI

FAMILY TENNIS



Participants : 2 adultes, 2 enfants / à partir de 6 ans



Temps nécessaire : 1h par séance



Lieu de pratique : intérieur ou extérieur

KIT FAMILY TENNIS

Réf. 9000132

149,00 € TTC
le kit

prix valable jusqu'au 31/07/2016

COMPOSITION DU KIT :

- 2 raquettes Adulte
- 2 raquettes Enfant
- 1 baril de 60 balles Artengo TB 720
- 4 cerceaux
- 20 lattes PVC



ASTUCE :

Les exercices qui suivent peuvent se faire de manière autonome. Mettez cette fiche sous pochette plastifiée avec le matériel à disposition, et vous pouvez laisser les vacanciers participer sans animateur ou professeur !



Retrouvez cette fiche animation sur la fiche du kit disponible sur www.decathlonpro.fr

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

1ÈRE PARTIE

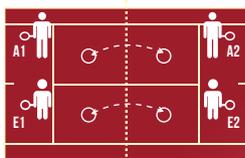
ÉCHAUFFEMENT (10 MIN)

Exercice 1 : faire un tour de terrain en footing, puis un tour de terrain avec footing le long du terrain et pas chassé sur la largeur.

Exercice 2 : prendre une raquette et une balle par personne. A quatre sur le même côté du terrain, jongler avec la balle en frappant une fois la balle vers le haut, puis en la laissant rebondir au sol. Ensuite, jongler sans rebond au sol.

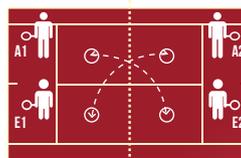
2ÈME PARTIE

EXERCICES D'ENTRAÎNEMENT (30 MINUTES)

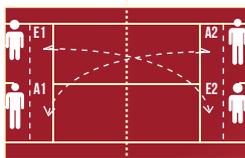


Exercice 1 : Adulte contre adulte et enfant contre enfant, se placer sur la ligne des carrés de service. Placer les cerceaux au centre des carrés de service.

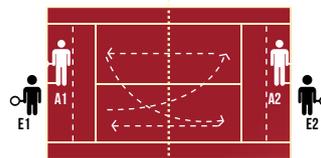
But : échanges de face, faire le plus d'échanges possibles en visant les cerceaux. Comptez les échanges !



Exercice 2 : Même principe que l'exercice précédent, en croisant adulte et enfant, en diagonale.



Exercice 3 : Retirez les cerceaux et placez les languettes aux $\frac{3}{4}$ du terrain. Adulte contre adulte et enfant contre enfant, faire le plus d'échanges possibles en diagonale, cette fois aux $\frac{3}{4}$ du terrain.



Exercice 4 : Sur grand terrain, un adulte joue toujours croisé contre un adulte qui joue toujours droit devant. Ensuite, laissez la place aux enfants, qui font des échanges sur grand terrain, mais où ils le souhaitent.

3ÈME PARTIE

MATCHS (20 MINUTES)

Jeu 1vs1

Adultes : Service au dessus de la tête dans l'un des carrés de service (2 essais par service, 2 services chacun leur tour). Le jeu se fait sur le grand terrain.

Enfants : Le service se fait à la cuillère sur les $\frac{3}{4}$ du terrain (mettre les lattes de marquage, 2 essais par service, 1 service chacun leur tour). Le jeu se fait sur les $\frac{3}{4}$ du terrain.

Jeu en double : Mêmes règles que pour les enfants (services à la cuillère, jeu sur les $\frac{3}{4}$ du terrain). Alternier enfant et adulte au service.

