

A TOUS SPORTS
TENNIS 10/12 ANS
Après-Midi

INTITULE du STAGE : TENNIS

DATES : du 23 au 24 avril 2012

HORAIRES : 1^{er} groupe : 14h15 – 15h15

LIEU :

Complexe de Tennis de Pontarlier

ENCADREMENT TECHNIQUE :

Éducateurs sportifs de la Ville de Pontarlier.
LAURENCE Patricia - PAGNIER Véronique.

MATÉRIEL À PRÉVOIR :

- chaussures de tennis tenant bien aux pieds
- survêtement ou short
- bouteille d'eau.

PROGRAMME

Maîtrise des engins. Familiarisation avec différents types de balles et avec différents types de raquettes. Lancer. Frapper. Pousser.
Effectuer des parcours avec plots, obstacles, cibles...en contrôlant sa balle. Prise de conscience des mouvements possibles avec son corps, en déplacements....

Enchaîner des actions. Envoyer - Échanger.

Travail des frappes de balles + déplacements. Jouer en fonction des partenaires.
Appréciations des trajectoires. Utiliser l'espace de jeu pour lancer une balle, pour recevoir une balle. Déplacement et placement pour frapper.

Jeu de jambes + développer l'adresse.

Jeux de tennis avec règles adaptées. Jeux d'équipes, tournantes, tournois.

Note à l'attention des parents

Vous êtes priés de signaler l'absence de votre enfant le plus rapidement possible,
quelle que soit la raison de cette dernière, au service Animations
par téléphone au 03.81.38.82.46 ou 03.81.38.82.29