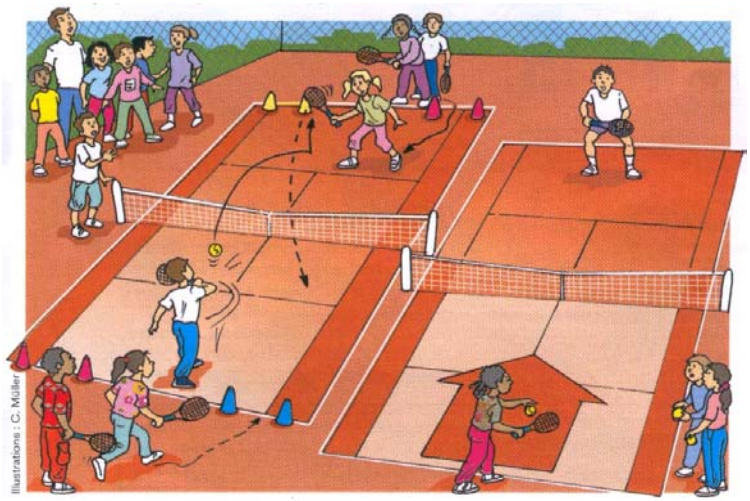
Fondamental

- Cycle 3 -

Fiche d'exercices



Le tennis des débrouillés

Après un premier module d'apprentissage, les élèves sont capables d'entretenir l'échange mais ne perçoivent pas encore toute la complexité des situations comme la placement de l'adversaire, l'occupation de l'espace et la recherche de la rupture.

L'élaboration d'un module d'apprentissage repose sur l'alternance de situations fermées (exercices pour stabiliser un geste) et ouvertes pour amener l'élève à chercher les meilleures réponses motrices face à un problème posé. Dans cette fiche, nous présentons quatre situations ouvertes caractéristiques permettant d'aborder un objectif d'apprentissage et une situation de jeu global aménagé.

Les portes

Objectif

Améliorer l'organisation motrice pour frapper la balle.

Dispositif

- deux équipes de trois élèves par terrain ;
- deux portes matérialisées par des plots derrière la ligne de fond de chaque demi-terrain (cf. dessin ci-dessus à gauche) ;
- une raquette par joueur, des balles. Leur choix (balles en mousse de forte densité, balles molles ou intermédiaires) conditionne la réussite des élèves car leur vitesse influence le temps de lecture des trajectoires.

Règles du jeu

C'est un match en 15 points opposant deux équipes. Chaque élève frappe la balle une fois, puis cède immédiatement la place au suivant qui doit entrer sur le terrain par une des portes de sa ligne de fond. Un point est marqué par échange et le perdant remet la balle en jeu.

Consignes

Ne frapper qu'une seule fois la balle et s'écarter rapidement pour laisser jouer son partenaire.

Critère de réussite

Marquer au moins 2 points pour son équipe.

Insister sur…

… la nécessité de décentrer son attention de la balle pour regarder où se place l'adversaire.

Variable

Imposer un lieu de sortie (la même ou l'autre porte).

Le jardin

Ce jeu s'inspire de la « maison », zone délimitée par Harry Hopman (1906-1985) qui fut entraîneur de l'équipe nationale australienne de tennis.

Objectifs

- améliorer la perception du terrain adverse ;
- éviter une zone de vulnérabilité.

Dispositif

- deux joueurs par terrain : un lanceur et un renvoyeur ;
- sur le demi-terrain du lanceur, une « maison » est dessinée (voir dessin ci-dessus à droite), le reste constituant le « jardin ».

Règles du jeu

Le lanceur se place derrière la ligne de fond pour engager. Seul le renvoyeur marque des points (1 point s'il touche le jardin au moins une fois au cours de l'échange).

Consignes

Après la mise en jeu, renvoyer la balle en visant le jardin. Continuer l'échange même si le renvoyeur a déjà atteint une fois le jardin.

Critère de réussite

Marquer au moins 5 points sur les 10 mises en jeu.

Insister sur…

… le fait de se décentrer par rapport à la balle.

Variables

- agrandir la surface de la maison ;
- pour le renvoyeur, effectuer un contrôle de balle avec la raquette avant de viser ;
- dessiner une maison dans chaque demi-terrain.

Les quilles

Objectifs

- développer la mobilité ;
- observer l'adversaire et jouer selon ses déplacements.

Dispositif

- trois élèves par terrain, deux joueurs (un serveur, un renvoyeur) et un arbitre ;
- quatre quilles sont placées de chaque côté du demi-terrain du renvoyeur.

Règles du jeu

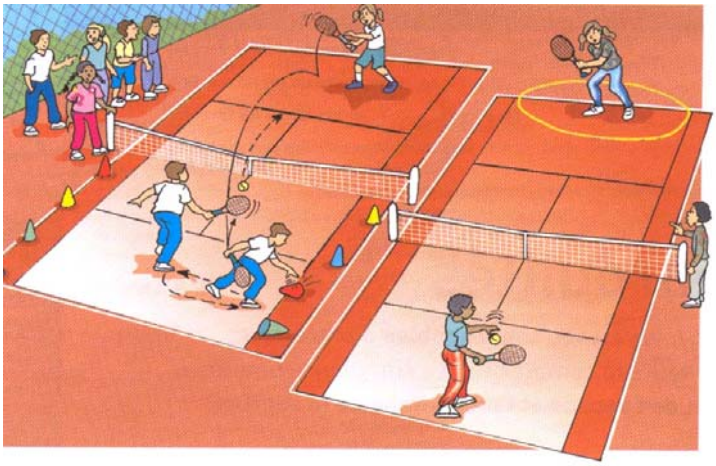
Après chaque frappe de balle, le renvoyeur court renverser avec la main une des quilles puis reprend sa place. A chaque fois qu'il perd l'échange, il en relève une. Le match se joue en deux manches et l'arbitre rencontre le gagnant.

Consignes

Jouer 10 mises en jeu en cherchant à éloigner son adversaire des quilles à renverser.

Critère de réussite

Renverser au mois 4 quilles.



Insister sur…
… la nécessité de choisir ses trajectoires en fonction des déplacements de l'adversaire.
Variables
- mettre des quilles sur les deux demi-terrains avec les mêmes consignes ;
- pénaliser le serveur en cas de perte de l'échange ;
- disposer les quilles à 1 m de la ligne extérieure du terrain.

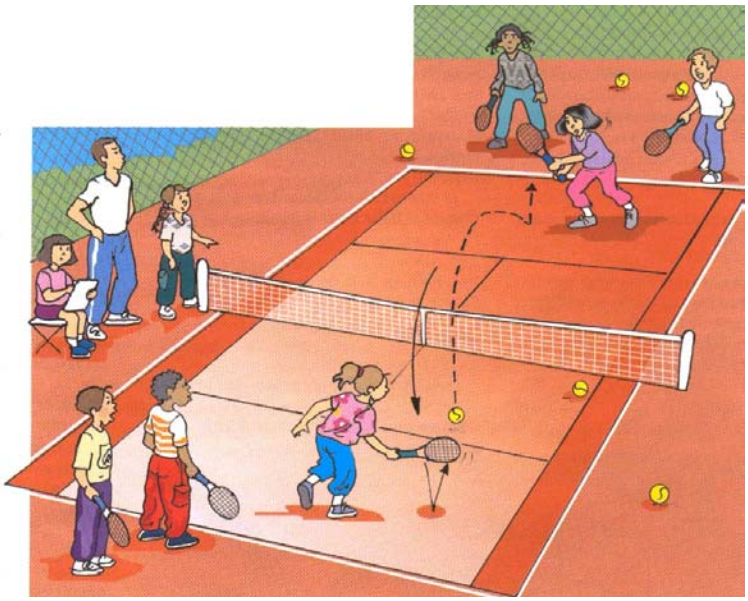
Le donjon
Objectifs
- se replacer systématiquement derrière la ligne de fond et au centre ;
- varier les trajectoires de la belle pour obliger l'adversaire à se déplacer.

Dispositif
- trois élèves par terrain (un serveur, un relanceur et un arbitre) ;
- varier les trajectoires de la balle pour obliger l'adversaire à se déplacer.

Dispositif
- trois élèves par terrain (un serveur, un relanceur et un arbitre) ;
- un cercle, « le donjon », est tracé dans le camp du relanceur (cf. dessin ci-dessus à droite).

Règles du jeu
Le serveur tente de faire sortir son adversaire de son donjon. Il marque :
- 1 point à chaque fois que l'adversaire sort les deux pieds du cercle et renvoie la balle ;
- 3 points si l'adversaire est sorti et ne touche pas la balle ;
- 1 point supplémentaire lorsqu'il gagne l'échange. L'arbitre compte les points et, au jeu suivant, rencontre le gagnant.

Consignes
Effectuer 10 mises en jeu et jouer à faire sortir l'adversaire de son donjon.
Critère de réussite
Marquer au moins 10 points.
Insister sur…
… la nécessité d'orienter nettement ses trajectoires.
Variables
- agrandir ou réduire la taille du donjon ;
- accorder 1 point au renvoyeur à chaque fois qu'il rentre dans le donjon avant que le serveur ait touche la balle.

Qui perd sort !
Objectif
Réussir une série de coups consécutifs.
Dispositif
Deux équipes de trois élèves.
Règles du jeu
La rencontre dure 10 minutes. Au signal donné par l'éducateur, un élève de chaque camp joue l'échange jusqu'à la rupture. Le gagnant reste sur le terrain. Le perdant cède sa place au partenaire suivant qui effectue la mise en jeu. Après trois échanges gagnés consécutivement, le joueur remporte un bonus. Il laisse alors la place au joueur suivant. A la fin du temps, on relève le nombre de bonus individuels.
Consigne
Jouer chacun à son tour.
Critère de réussite
Réussir à gagner au moins un bonus.
Insister sur…
… la nécessité de remporter au moins trois échanges consécutifs.
Variables
- comptabiliser les bonus par équipe ;
- faire varier le nombre de coups gagnants nécessaires pour obtenir le bonus selon le niveau de pratique des élèves ;
- modifier les équipes quand un joueur arrive à six bonus ;
- remettre en jeu immédiatement après la fin de l'échange, sans que l'adversaire ait le temps de se placer au centre du terrain.

Nicolas Lemoine,
Illustrations : C. Müller.
Extrait de la revue ESP 1 n°136, janvier-février 2008, pp. 23-24
www.revue-eps.com