septembre 2016 11/16 ans

PROGRAMME ADOS

À l'attention des enseignants

1. **Présentation générale et philosophie**
   - Introduction
   - Les grands principes
   - Pour accompagner ce programme
   - Le rôle de l'enseignant
2. **Organisation / fonctionnement**
   - Les programmes
   - Les organisations sur le court
   - Les différentes catégories d'exercices
   - Donner une dimension physique à la séance
   - Le matériel nécessaire
   - La vie dans le club et les animations
   - La vie dans le club et les réseaux sociaux
   - Les recettes efficaces
3. **Les exercices ludiques qui ont fait leurs preuves**
   - Services et retours
   - Fond de court
   - Jeu au filet
   - Jeux et coups spéciaux
4. **Offre de compétitions**
   - Une approche progressive de la compétition
   - Les plateaux
   - Les principes généraux de la compétition officielle « spécial ados »

TEN FÉDÉRATION FRANÇAISE NIS

ENSEIGNEMENT

INTRODUCTION

Ce document à destination des enseignants de club a pour objectif d'accompagner la mise en place d'un programme pédagogique pour les adolescents âgés de 11 à 16 ans :

- qui intègrent pour la première fois une école de tennis et débutent le tennis (nouveaux licenciés) ;
- sont non classés ou en 4e série, déjà licenciés, sortant du programme Galaxie ou non.

Il se présente sous la forme de fiches indépendantes les unes des autres et doit vous permettre de répondre à l'attente des adolescents de votre club. Il propose des recettes simples et qui ont fait leur preuves, inspirées par des enseignants ayant une expérience certaine auprès des adolescents.

Votre rôle d'enseignant est fondamental pour que les adolescents licenciés dans votre club puissent jouer, se rencontrer et participer à la vie du club pour devenir un jour membre fidèle et, peut-être, compétiteur, arbitre ou dirigeant.

Pour rappel, il faut savoir que les principales sources de motivation des adolescents pour faire du sport sont (selon une enquête IPSOS réalisée en 2014) :

- se faire plaisir / s'amuser (54 %) ;
- se dépenser / se défouler (27 %) ;
- se retrouver entre ami(e)s (12 %) ;
- participer à des compétitions (6 %) ;
- ressembler à son champion préféré (1%).

NB : ce document est évolutif. Il n'a pas vocation à être édité mais peut être facilement imprimé, intégralement ou fiche par fiche.

PRÉSENTATION GÉNÉRALE ET PHILOSOPHIE

LES GRANDS PRINCIPES

Une pédagogie adaptée

- Elle est basée sur l'apprentissage sur terrain vert avec, comme pour tous les niveaux, des allers-retours sur terrain plus facile ou plus difficile, pour favoriser les acquisitions.

- Proposer aux adolescents des séances à la fois ludiques et physiques.

- Inculquer et faire respecter les valeurs citoyennes et celles de la Fédération comme le respect, l'honnêteté, la maîtrise de soi, la solidarité, etc.

Les programmes

Trois types d'actions peuvent être mis en œuvre :

- un programme annuel qui correspond à l'année scolaire ;

- un programme plus court, sur une durée de 3 mois, pour les licenciés « scolaires » ou « découverte » ou pour les clubs saisonniers ;

- des actions se déroulant pendant les vacances scolaires sous forme de stages et/ou de compétitions.

Une compétition homologuée sur terrain vert

- Compétition de proximité, de courte durée et attractive.

- Utilisation des formats courts (5, 6 ou 7) pour jouer en simple, en double ou en équipe.

POUR ACCOMPAGNER CE PROGRAMME

Le cahier de l'enseignant

C'est le document de référence de la pédagogie fédérale. Il cadre l'organisation pédagogique de l'enseignement pour les jeunes, propose une chronologie de l'apprentissage et de nombreuses situations avec leurs points clés, toutes reprises dans les vidéos du Club fédéral des enseignants.

Le Club fédéral des enseignants

Chaque club peut adhérer gratuitement au Club fédéral des enseignants et donc permettre à tous

les enseignants d'y être abonnés. Il donne accès à une formation continue indispensable comprenant :

- l'e-Mag, le magazine en ligne de la DTN à destination des enseignants et des présidents ;

- un Intranet dédié ;

- une chaîne vidéo avec près de 300 vidéos.

Inscriptions du club et de ses enseignants sur ADOC :

https://adoc.app.fft.fr/adoc/

Mon Espace Tennis

Chaque adolescent, comme chaque licencié, peut (doit) créer son propre Espace Tennis sur le site de la FFT, à la rubrique Mon Espace Tennis. Il pourra alors accéder à des services en ligne comme des articles exclusifs, des conseils, la recherche de partenaires ou de tournois, la réservation de terrains, le suivi de son classement, etc.

Pour créer son Espace Tennis :

https://mon-espace-tennis.fft.fr/user/register

et la WebApp **http://edl.app.fft.fr/mobile**

Le 6/3 tennis au collège

Pour information, sachez que tous les collèges peuvent proposer le tennis à leur élèves et participer à une compétition nationale sur terrain rouge appelée 6/3 tennis.

cf. : **www.fft.fr** >>> jouer/santé >>> tennis en milieu scolaire >>> le tennis au collège.

LE RÔLE DE L'ENSEIGNANT

Faire aimer et faire progresser

- en créant des groupes davantage en fonction des affinités que du niveau des jeunes ;

- en proposant des échauffements ludiques ;

- en mettant très vite les jeunes en situation de réussite ;

- en leur proposant beaucoup de situations de jeu ;

- en organisant leur jeu libre ;

- en leur proposant des séances intenses sur le plan physique ;

- en leur proposant régulièrement des plateaux ou des compétitions homologuées ;

- en assurant les cours même en cas de mauvais temps et sans courts couverts (séances de rattrapage ou séances vidéo, séances de jeux sur l'histoire du tennis, etc.).

Communiquer

- en intégrant le mode de vie des adolescents ;

- en tenant compte de leurs attentes particulières ;

- en gérant les différences de personnalité entre les filles et les garçons en fonction de l'âge (11-15 ans est une fourchette large avec des modifications importantes de la personnalité) ;

- en inculquant et en faisant appliquer les valeurs citoyennes et fédérales ;

- en proposant aux adolescents et aux dirigeants des animations spécifiques (voir fiche « La vie dans le club, animations »).

Poursuivre sa formation d'enseignant

- en inscrivant (gratuitement) son club au Club fédéral des enseignants ;

- en suivant les stages de formation continue proposée par son département et/ou sa ligue.

Club fédéral des enseignants :
www.clubfederal.fft.fr

Chaine vidéo du Club fédéral des enseignants :
www.fft-dtn.tv/

ORGANISATION FONCTIONNEMENT

LES PROGRAMMES

Le programme annuel : 30 à 35 séances

De nombreux jeunes sont membres de club à l'année. Leur programme d'enseignement va se dérouler sur l'ensemble de la période scolaire et va comprendre :

- des séances hebdomadaires encadrées par un initiateur, un assistant moniteur (AMT) ou un enseignant diplômé d'État (BE, DE ou DES) et, dans la mesure du possible, d'une durée d'1h30. Ce volume de travail ne permettant pas d'évolutions techniques majeures, il faudra orienter l'enseignement vers un gain rapide d'efficacité dans le jeu ;

- du jeu libre, organisé dans un premier temps, puis en donnant de l'autonomie aux ados pour prendre rendez-vous, réserver, lancer des défis, etc. ;

- des séances d'évaluation (Jeu & Matchs) pour faire un point sur les progrès et fixer les objectifs de travail à venir ;

- des participations à des plateaux organisés par le club ou dans un club voisin ;

- des propositions à des participations à des épreuves officielles individuelles ou par équipes.

Ce programme peut très bien être complété par des stages pendant les vacances scolaires .

Le programme sur 3 mois : 10 séances environ

Utile pour des primo-licenciés (licence « scolaire » ou « découverte ») et pour les clubs saisonniers, ce programme devra comprendre :

- des séances hebdomadaires encadrées par un initiateur, un assistant moniteur (AMT) ou un enseignant diplômé d'État (BE, DE ou DES). D'une durée d'1h30, dans la mesure du possible, elles doivent permettre d'atteindre vite la réussite dans l'échange et de donner rapidement au joueur l'autonomie suffisante pour jouer et s'amuser ;

- du jeu libre : l'enseignant devra aider les jeunes à s'organiser et veiller à ce que la pratique se fasse dans les meilleures conditions pédagogiques (utilisation de balles vertes ou orange) ;

- 2 ou 3 séances d'évaluation (Jeu & Matchs) pour faire un point sur les compétences acquises et à acquérir afin de motiver les ados à progresser.

En fin de cycle, une participation à un plateau dans le club ou avec un club voisin et éventuellement à un stage.

Le programme : stage de vacances

Généralités

- Pour progresser, il faut pratiquer. À l'adolescence, plus on pratique, plus on progresse !

- Il est donc fondamental que les enfants puissent jouer plus d'une fois par semaine.

- L'adolescent n'est pas toujours autonome dans son tennis, il faut donc l'aider.

- Les vacances scolaires sont une période privilégiée pour organiser la pratique dans le club.

- La formule 2 fois 2 heures avec repas apportera forcément un plus sur le plan des progrès et de la convivialité.

- Le contenu doit être diversifié (tennis, physique, vidéos, arbitrage, etc.) et ludique.

- Un tournoi homologué peut être organisé au sein même du stage.

- En 2 à 3 semaines de jeu quotidien pendant les vacances, un enfant bénéficie d'un nombre d'heures à peu près équivalent à une pratique hebdomadaire pendant l'année.

Organisation à la demi-journée

- 4 séances d'apprentissage (voir le cahier de l'enseignant) et une séance Jeu & Matchs.

- Développer l'arbitrage, le coaching entre les enfants, l'analyse tactique de match de haut niveau.

- Permettre aux jeunes de visualiser les résultats à l'aide de tableaux sur les courts.

- Pot de clôture, photos et remise de lots à tous les participants.

Organisation à la journée

- 2 séances de 2 heures chacune (voir le cahier de l'enseignant).

- Entraînement le matin, matchs l'après-midi.

- Développer l'arbitrage, le coaching entre les enfants, l'analyse tactique de match de haut niveau.

- Permettre aux jeunes de visualiser les résultats à l'aide de tableaux sur les courts.

- Pot de clôture, photos et remise de lots à tous les participants.

LES ORGANISATIONS POSSIBLES SUR LE COURT

Avec 4 joueurs

- Les joueurs jouent sur le terrain entier, en alternance. Deux jouent pendant que les 2 autres ramassent des balles. Ils entrent en jeu dès la séquence (le point) des 2 premiers terminée.

- Les joueurs jouent en même temps, 2 par 2 en parallèle, sur un demi-terrain de simple ou de double.

- Les 4 joueurs jouent en double, avec ou sans les couloirs.

Avec 5 joueurs

- 4 joueurs jouent en double, le 5e arbitre.

- 4 joueurs jouent en double, le 5e remplace après chaque point (ou après 3 points, après un jeu), un des 2 joueurs de l'équipe qui a perdu le point (ou le plus de points, ou le jeu).

- Les joueurs jouent 2 par 2 sur un demi-court. Le 5e se tient d'un côté derrière les 2 joueurs et en remplace un dès la séquence (le point) terminée.

- Les joueurs jouent sur un demi-court. Un contre un d'un côté, un contre 2 de l'autre. Ceux à 2 jouent une frappe (ou un point) chacun leur tour. Attention aux rotations !

Avec 6 joueurs

- 2 joueurs font des échanges dans un couloir, 2 sur la ligne médiane, les 2 derniers dans l'autre couloir.

- 3 équipes de double. L'équipe qui attend remplace celle qui a perdu le point (ou une série de points, ou le jeu).

- 3 joueurs (2 contre un) échangent sur la moitié du court, les 3 autres (un contre 2) sur l'autre moitié. Ceux qui sont à 2 sur la même balle jouent une frappe (ou un point) chacun leur tour.

- 3 paires de joueurs. 2 jouent en parallèle sur chacun des demi-courts. La 3e remplace la première qui rate.

Même si l'organisation sur un court est possible avec 6 joueurs, l'utilisation de 2 courts ou plus est, chaque fois que les installations le permettent, à privilégier au-delà de 4 joueurs.

LES DIFFÉRENTES CATÉGORIES D'EXERCICES

Le match d'entraînement libre

Le joueur cherche à appliquer les orientations répétées à l'entraînement.

Le jeu dirigé

- Le match dirigé : Interventions de l'entraîneur au cours du match visant à donner des orientations tactiques, de comportement et à transmettre du feedback sur la réalisation.

- Le match à thème : L'entraîneur donne au joueur avant le début du match une stratégie à appliquer ou un comportement à respecter.

- Les situations de jeu : à partir du service ou de l'envoi d'un des 2 joueurs ou encore à partir de l'envoi de l'entraîneur, appelées aussi formes mixtes.

Les exercices de répétition

- Les gammes : échanges entre partenaires visant à répéter un coup ou un enchaînement de 2 coups différents

- Les exercices au panier : répétition de un ou de plusieurs coups sur des envois de l'entraîneur.

DONNER UNE DIMENSION PHYSIQUE À LA SÉANCE

Il est possible de donner une dimension physique à la séance, à l'échauffement, dans la réalisation des exercices tennis ou bien en alternant des exercices physiques et tennis.

Le matériel nécessaire est listé ci-contre.

Retrouvez des exercices ludiques et dynamiques sur la chaîne vidéo du CFE **www.fft-dtn.tv** : >>> série « préparation physique »

- S'échauffer pour mieux jouer

- S'échauffer pour mieux jouer (2e partie)

- Exercices de qualité de pied

- Rythme et réactivité

- Rythme et fréquence gestuelle (1re partie)

LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Un minimum de matériel pédagogique est nécessaire pour mener à bien ce programme et pour obtenir des progrès assez rapidement.

Pour le tennis
Un seau de 60 balles vertes
20 balles orange
10 balles rouges
Des lignes de délimitation
Des plots, des cibles
Un surfilet ou un fil élastique ou de la rubalise
Quelques raquettes « junior »

Pour les exercices physiques
4 tapis de sol pour les étirements
4 cordes à sauter
Une échelle de rythme ou des lattes
Un chronomètre
Des ballons de différentes tailles
www.lacentraleduclub.fft.fr

LA VIE DANS LE CLUB ET LES ANIMATIONS

La fidélisation des adolescents passe par une bonne intégration dans la vie du club et donc par l'organisation d'animations auxquelles ils pourront participer.

- Création d'une commission adolescents chapeautée, managée et animée par un dirigeant dynamique et proche des jeunes.

- Soirées leur étant dédiées.

- Sorties tennis (Roland-Garros, BNP Paribas Masters, etc.), sportives (match de foot, de basket, etc.) ou ludiques (laser game, kart, etc.).

- Participation aux sélections de ramasseurs de balles pour un tournoi local… ou pour Roland-Garros.

- Aide à l'organisation d'un tournoi ou d'un plateau Galaxie.

- Formation à l'arbitrage.

- Gestion d'un Facebook ados du club.

- Etc.

LA VIE DANS LE CLUB ET LES RESEAUX SOCIAUX

- Les réseaux sociaux et le digital sont des moyens additionnels pour créer l'émulation au sein d'un groupe d'adolescents, de s'adapter à leurs usages et de ne pas uniquement se focaliser sur la compétition qui n'intéresse/ne motive pas tous les jeunes licenciés.

- L'enseignant a ainsi la possibilité de créer un ou plusieurs groupes Facebook regroupant les adolescents du club (11/13 ans ou 14/15 ans, par exemple). Ces groupes leur permettront de discuter/échanger en dehors du club et de partager entre eux des photos, des vidéos ou autres en lien avec le tennis ou non. C'est aussi un moyen pour l'enseignant d'informer simplement et rapidement ses élèves (séance annulée, report, créneau de Jeu & Matchs, etc.).

- Il est également possible de valoriser ces jeunes d'une autre manière (au-delà de ses capacités tennis) **en organisant des challenges dans le club/le groupe autour de supports digitaux et du tennis et/ou en mettant en avant leurs activités extra-tennis.**

  Ex. : concours photos Instagram avec les photos des gagnants exposées au club-house.

LES RECETTES EFFICACES

(retours d'expérience d'enseignants de club)

Organisation et fonctionnement

- Recomposer des groupes de copains ou de copines chaque année.

- Organiser les cours adolescents sur un même créneau horaire ou sur 2 créneaux consécutifs pour favoriser les contacts.

- Ne pas isoler une fille dans un groupe de garçons.

Pédagogie

- Développer les notions de groupe et de cohésion.

- Ne jamais laisser les jeunes inactifs.

- S'intégrer souvent dans un exercice et lancer ou relever des défis.

Compétition

- Proposer des plateaux ou des tournois internes et, en priorité, en double.

- Inviter les adolescents à venir voir jouer l'équipe fanion.

Animation et vie au club

- Organiser assez vite dans l'année une animation, quelle qu'elle soit.

- Proposer aux jeunes de fêter leur anniversaire dans le club en accueillant aussi des jeunes extérieurs au club.

- Organiser une soirée pour échanger des balles avec les meilleurs joueurs seniors du club : clinic et soirée.

- Confirmer aux jeunes que le club est aussi un lieu de vie.

- Accueillir des adolescents du club en stage de formation aux métiers (convention avec les collèges).

LES EXERCICES LUDIQUES QUI ONT FAIT LEURS PREUVES

PRÉAMBULE

Tous les exercices et situations sont proposés à titre d'exemple. Ils viennent en complément de ceux décrits dans le cahier de l'enseignant sur les terrains orange et vert.

Ils proposent des jeux avec une organisation, des évolutions ou des variantes et des points clés et des objectifs précis à la fois de progrès, de dépense physique et de plaisir!

Ils ne sont pas forcément nouveaux mais ont la particularité d'être utilisés fréquemment avec succès par des enseignants qui travaillent régulièrement avec les adolescents.

L'intérêt porté par ces derniers dans l'exercice est souvent le reflet de l'implication et du dynamisme même de l'enseignant (présence physique, encouragements, enthousiasme, etc.).

Tous les exercices peuvent être réalisés par des ados, quel que soit leur niveau. Toutefois, pour être efficace, l'enseignant devra parfois procéder à des adaptations : modifier ses envois (plus haut, plus court, moins rapide, à la main, etc.), faire jouer avec la balle orange ou une raquette «junior» ou simplement baisser son niveau d'exigence.

SERVICES ET RETOURS

SERVIR À 200! (lien video)

Objectif : puissance et la précision de la première balle de service.

Descriptif et organisation

- Faire servir très fort les élèves sur une cible.
- Les élèves servent 2 par 2 sur chaque diagonale en visant une cible.
- La position des serveurs peut être très avancée (sur la ligne de service ou aux 18 mètres).
- La longueur du deuxième rebond (si la balle est bonne) est un bon indicateur de puissance.

Évolutions et variantes

- Faire disputer des points en donnant 3 balles de service au serveur.
- Obliger à servir 3 premières balles.
- Donner un bonus pour ace ou service gagnant.

Points clés

- Cibles suffisamment grosses et spectaculaires (pyramides de boîtes, etc.).
- Plus facile à réaliser sur le T.
- Bonne position de départ, avec la raquette orientée vers la cible.
- Lancer de balle en avant et assez haut.
- Prise permettant une pronation de l'avant-bras et une flexion du poignet.
- Extension des jambes allant jusqu'au saut.
- Réception à l'intérieur du terrain.

LE SERVICE GARANTI (lien video)

Objectif : précision et régularité de la deuxième balle de service

Descriptif et organisation

Les élèves servent 2 par 2 sur chaque diagonale en visant des cibles disposées dans les carrés de service.

Évolutions et variantes

- 5 services sur la même cible en comptant les services bons et ceux qui font mouche.
- Faire disputer des points avec une seule balle de service.

Points clés

- Cibles suffisamment grosses et spectaculaires (pyramides de boîtes, etc.).
- Prendre son temps, regarder la cible.
- Maîtriser son lancer et son équilibre en gardant les pieds au sol et les bras relâchés.
- Éviter à tout prix le service dans le filet

L'EXÉCUTION (lien video)

Objectif : vitesse de réaction, attitude d'attention, plan de frappe à la volée.

Descriptif et organisation
Le retourneur se place au centre du carré de service et doit retourner les premiers services de volée.

Évolutions et variantes
- Approcher, éloigner le serveur selon sa capacité à frapper fort.
- Jouer le point après le retour de volée.
- Imposer une volée longue.

Points clés
- C'est le volleyeur qui enclenche le jeu en disant « prêt ».
- Attitude d'attention mains avancées et jambes fléchies.
- Jouer la volée en avançant.

LA PUNITION (lien video)

Objectif : gain du point dès le retour de service.

Descriptif et organisation
- Points avec une seule balle de service.
- Le retourneur doit gagner le points en 2 frappes maximum.

Évolutions et variantes
- Gain en une (voire 2 ou 3) frappe maximum.
- Mettre le serveur en situation de réussite maximale en le faisant avancer dans le court, en lui demandant de servir à la cuillère.

Points clés
- Avancer dans le court avant de retourner.
- Se décaler en coup droit.
- Jouer le retour en imaginant ce que pourrait être le deuxième coup.

FOND DE COURT

LE NADAL (lien video)

Objectif : jouer en sécurité au-dessus du filet.

Descriptif et organisation
- Installer un surfilet 1 mètre au-dessus du filet traditionnel.
- Faire un match en faisant passer toutes les balles au-dessus du surfilet.

Évolutions et variantes
- Varier la hauteur du surfilet.
- Valoriser les montées à contretemps.
- Accepter les coups gagnants passant sous le surfilet.

Points clés
- Accentuer l'effet lifté.
- Effectuer une mise à niveau plus basse.
- Accélérer la tête de raquette pour bien frotter la balle.
- Accompagnement vers l'avant et vers le haut.

L'ATTAQUE CONTRE LE CHRONO (lien video)

Objectif : attaque et défense.

Descriptif et organisation
- Un joueur se retrouve seul contre les 3 autres qui jouent des points à tour de rôle.
- Il doit tenir le plus longtemps possible avant que l'ensemble de ses adversaires gagne 3 points.
- La rotation s'effectue à la fin des 3 points.
- C'est le joueur qui a tenu le plus longtemps qui gagne l'exercice.

Évolutions et variantes
- Mise en jeu par l'entraîneur.
- Même exercice en partant du service.

Points clés
- Utiliser le jeu de jambes de défense.
- Faire preuve de courage et de ténacité.
- Défendre long pour empêcher l'autre joueur de prendre le dessus et de gagner le point.
- Attaquer à bon escient.

L'ADDITION (lien video)

Objectif : Améliorer son pouvoir de concentration

Descriptif et organisation
- A chaque point joué, le nombre de points gagnés correspond au nombre de frappes de balles effectuées pendant le point.
- Exemple : un joueur gagne le point après 8 frappes de balle en tout, il marque 8 points
- 1er à 30 points

Évolutions et variantes
- Ne compter que ses propres frappes de balles pour déterminer le nombre de points attribués
- Par équipes, les 2 équipiers additionnent leurs points
- En double, même règle

Points clés
- Concentration
- Prise de risque en fonction de la valeur du point et du score

LE POKER (lien video)

Objectif : savoir exploiter une situation favorable.

Descriptif et organisation
- Un contre un en fond de court.
- Lorsqu'un joueur évalue une situation favorable, il mise un bonus sur le gain du point et annonce «3» avant sa frappe. Dès lors, le point vaut 3 pour les 2 joueurs.

Évolutions et variantes
- Mise en jeu par l'entraîneur.
- Même exercice en partant du service.

Points clés
- Analyser la situation avec précocité.
- Être réactif sur les balles favorables.
- S'engager à fond dans sa frappe lors de l'intention de gagner le point.

LE PÉNALTY (lien video)

Objectif : améliorer le coup gagnant sur une balle facile.

Descriptif et organisation
- Un attaquant contre un défenseur dans le terrain de simple.
- L'enseignant envoie une balle très facile à l'attaquant qui essaie de gagner le point avec son coup droit.
- Si le(s) défenseur(s) renvoie(nt), le point se termine librement.

Évolutions et variantes
- Le point gagnant sans que le défenseur ne touche la balle vaut 2 points.
- Placer 2 défenseurs qui gardent le terrain de double.

Points clés
- Orientation des épaules.
- Préparation au-dessus de la balle.
- Position du bras libre permettant de trouver la bonne distance par rapport à l'impact.
- Frapper la balle au-dessus du niveau du filet.
- S'engager de manière importante et traverser la balle.

LE PING FIGHT (lien video)

Objectif : tactique ; prise d'information.

Descriptif et organisation
2 contre 2, jouer des points. Les joueurs jouent la balle à tour de rôle.

Évolutions et variantes
- Chaque joueur frappe 2 coups de suite.
- Un joueur ne doit faire que des coups droits, son partenaire que des revers.

Points clés
- Prise d'information précoce.
- Anticipation tactique (adaptation de chacune de ses frappes au coup joué précédemment par son partenaire).
- Respect des zones de replacement en fonction du coup du partenaire.
- Allègement à la frappe adverse.
- Vitesse de dégagement.

LE 5-10-15 (lien video)

Objectif : faire jouer des équipes de 2, 3 ou 4 joueurs, mixtes ou non.

Descriptif et organisation
- Il s'agit d'additionner les points joués individuellement par certains membres de l'équipe, en simple, en double ou en mixte.
- Les équipes peuvent être composées de 2 à 4 joueurs ou joueuses, ou bien mixtes.
- La première partie se joue jusqu'à 5 points (ex. : 5 points à 3). La deuxième démarre avec le score de la partie précédente et se termine à 10 points (ex. : 10 à 7). La troisième reprend le score précédent et va jusqu'à 15 points (ex. : 15 à 13).
- Si le score est de 14-14, la partie continue jusqu'à 2 points d'écart avec alternance du serveur à chaque point joué.

Évolutions et variantes
Diminution ou augmentation de la durée des matchs en fonction du temps ou du nombre de courts dont on dispose.

Point clé
Respect de l'état d'esprit, solidarité.

JEU AU FILET

LE MUR (lien video)

Objectif : à la volée, ne pas se faire passer.

Descriptif et organisation
- Terrain de simple : 2 joueurs à la volée, contre un joueur à fond de court.
- L'enseignant engage l'échange sur le joueur de fond de court.
- Le joueur de fond tape le plus fort possible pour faire rater les volleyeurs qui doivent remettre la balle dans le court sans chercher à faire le point.

Évolutions et variantes
- Terrain de double : 3 joueurs à la volée et 2 joueurs à fond de court.
- Les volleyeurs n'ont pas le droit de faire le point.

Points clés
- Garder une certaine distance par rapport au filet.
- Rester concentré.
- Être déterminé à ne pas lâcher.
- Être disponible et bien bouger ses pieds.
- Garder toujours la raquette devant soi et adapter sa préparation à la vitesse de la balle.

VOLÉE CONTRE VOLÉE EN DOUBLE
(lien video)

Objectif : travail de la volée en équipe de double.

Descriptif et organisation
- Situation de double, les 4 joueurs étant positionnés sur la ligne de service.
- L'enseignant engage sur une équipe pour faire faire une volée basse pendant que les 4 joueurs avancent ensemble dans les carrés de service.
- Le point s'engage librement.

Évolutions et variantes
- L'enseignant peut engager par un lob.
- Une équipe démarre à la volée, l'autre au fond du court.
- Interdire le lob.

Points clés
- Flexion des jambes.
- Attitudes d'attention et tenue de raquette.
- Préparation limitée.
- Jouer la volée en avançant.

LE DUNK (lien video)

Objectif : claquer un smash juste derrière le filet pour lober son adversaire en fond de court.

Descriptif et organisation
- Sur demi-terrain.
- Le joueur qui smashe est placé très près du filet.
- Envoi d'un lob très court par l'enseignant.
- Le joueur au filet doit «claquer» son smash et essayer de lober le joueur en fond de court après le rebond.
- Le joueur de fond de court ne doit pas sortir du terrain de simple.

Évolutions et variantes
- Smasher après rebond.
- Faire un match sur un demi-terrain; le joueur de fond de court ne peut réaliser que des lobs.

Points clés
- Le smasheur doit être très près du filet.
- Importance de la position armée.
- Bien se positionner sous la balle.
- Pronation et bascule du poignet.
- Capacité à accélérer et gainage.

VOLÉE/SMASH AU PANIER (lien video)

Objectif : amélioration de l'enchaînement volée/smash et du déplacement avant/arrière.

Descriptif et organisation
- L'enseignant distribue à partir du panier (position juste devant la ligne de fond) des lobs et des balles courtes et basses.
- Le joueur alterne des séries de 3 volées et de 3 smashs.
- 2 joueurs passent à tour de rôle sur 3 séries, tandis que les autres ramassent les balles.

Évolutions et variantes
- Les joueurs qui ne jouent pas effectuent un exercice physique dynamique. Exemples : échelle de rythme, cerceaux, corde à sauter, etc.

Points clés
- Attitude d'attention du joueur à la volée.
- Prendre la position armée pour le début du smash.
- Déplacement arrière en pas chassés ou croisés.
- Retour vers l'avant après le smash.
- Équilibre, coordination et gainage.

AMORTIE/CONTRE-AMORTIE (lien video)

Objectif : temps de réaction, vitesse de course et coordination.

Descriptif et organisation
- Un contre un sur grand terrain.
- Un joueur est positionné derrière la ligne de fond, l'autre derrière la ligne de service.
- Ce dernier met en jeu en faisant une amortie.
- Puis le jeu est libre.

Évolutions et variantes
C'est l'enseignant qui fait l'amortie.

Points clés
- Le joueur qui court n'a pas le droit d'anticiper son départ.
- Course vers le filet bras libres.
- Raquette en avant à l'approche de la balle.
- Équilibre, coordination et gainage (glissade sur terre battue).

JEUX ET COUPS SPÉCIAUX

LE PING SERVICE (lien video)

Objectif : vitesse de réaction, adaptation à la frappe, déplacements, maîtrise des trajectoires, action de la main.

Descriptif et organisation
- Points joués dans les carrés de service.
- Toutes les balles, y compris à l'engagement, doivent rebondir une fois dans son propre terrain avant de passer le filet.

Évolutions et variantes
Agrandir le terrain.

Points clés
- Contrôle et adaptation des prises de raquette.
- Adaptation du jeu de jambes.

LES PETITS CARRÉS (lien video)

Objectif : vitesse de réaction, coordination, toucher de balle.

Descriptif et organisation
- Terrain rouge (4 carrés de service).
- Un joueur engage en posant la balle sur le filet (au centre), puis en lâchant la balle dans le camp adverse.

- Le reste du point entre les 2 joueurs est libre, mais sans volées ni accélérations.

Évolutions et variantes
Autoriser la volée à partir de la troisième frappe.

Points clés
- Respect des règles.
- Vitesse de jambes.
- Relâchement du haut du corps, notamment du poignet.

LE JEU À 2 BALLES (lien video)

Objectif : tactique ; concentration et vitesse d'organisation.

Descriptif et organisation
- Jouer des points à un contre un sur un terrain ou un demi-terrain en réalisant des échanges avec 2 balles mises en jeu simultanément.
- Lorsque le premier point est terminé, le second se poursuit jusqu'à son terme avec la balle restante.

Évolutions et variantes
- Sur demi-terrain (en ligne ou en diagonale), jouer toutes les frappes avec le même coup.
- Donner une valeur différente au premier et au second point.
- Donner un bonus si un joueur gagne les 2 points au filet.

Points clés
- Concentration visuelle intense.
- Prise d'information précoce.
- Vitesse du jeu de jambes.
- Anticipation tactique (adaptation de chacune de ses frappes au coup précédent joué par son partenaire).

LE PING COOL (lien video)

Objectif : régularité et endurance en fond de court.

Descriptif et organisation
- 2 contre 2 sur un grand terrain ou sur un demi-terrain.
- Une raquette pour 2 joueurs.
- Jouer à tour de rôle la même balle sans rater et sans gêner son partenaire.

Évolutions et variantes
- Jouer toutes les frappes avec le même coup.
- Jouer en diagonale ou dans l'axe ou encore uniquement dans le couloir.
- Délimiter une longueur de balle à respecter.

Points clés
- Engager par un service.
- Se concentrer, bien regarder la balle.
- Être disponible et bien bouger ses pieds.
- Donner du temps à son partenaire en adaptant les trajectoires et les vitesses de balle.

LE SQUASH (lien video)

Objectif : vitesse de réaction, maîtrise des trajectoires.

Descriptif et organisation
- Faire des points contre un mur, à un contre un.
- Les joueurs frappent chacun leur tour dans la balle.

Évolutions et variantes
Jouer seul contre le mur et se donner un objectif : de longueur de balle, de nombre de balles frappées à la suite, de précision sur le mur pour chaque coup (coup droit, revers, service, volée, smash).

Points clés
- Bien délimiter la zone de jeu au sol et la zone de frappe sur le mur.
- Interdire de gêner son adversaire.

LA VACHE (lien video)

Objectif : développer la réactivité et l'adaptabilité.

Descriptif et organisation

- Match 2 contre 2 sur grand terrain en points alternés.
- Première équipe à 10 points.
- Un joueur engage le premier point où il veut dans le terrain adverse.
- Dès qu'un joueur perd le point, il est remplacé très vite par son équipier qui engage où il veut (droite, gauche, amortie, etc.)
- Celui qui a perdu le point doit vite se trouver une balle car si son équipier perd le point suivant, c'est à lui d'engager un nouveau point d'où il veut.

Et ainsi de suite...

Évolutions et variantes

- Engager avec une balle très liftée.
- Débuter le point avec un service dans la diagonale de son choix.

Points clés

- Vitesse et réactivité.
- Bien suivre l'évolution du point joué par son partenaire.
- Analyser la situation pour engager en mettant l'adversaire en difficulté.

LES COUPS DE MAÎTRE (lien video)

Objectif : essayer d'imiter les champions en s'initiant aux coups exceptionnels.

Exemples de coups exceptionnels à réaliser :

- Le Federer (retour de lob entre les jambes, dos au filet) lien vidéo.
- Le Pierce (coup entre les jambes) lien vidéo.

Descriptif et organisation

Mise en jeu par l'enseignant de la balle qui permettra la réalisation du coup.

Évolutions et variantes

- En cas de réussite, le point se poursuit.
- Apprentissage avec une raquette plus courte.

Points clés

- Adapter la position sur le terrain du joueur qui va réaliser le coup spécial.
- Justesse de la mise en jeu de l'enseignant.

OFFRE DE COMPÉTITION ADOS

UNE APPROCHE PROGRESSIVE DE LA COMPÉTITION

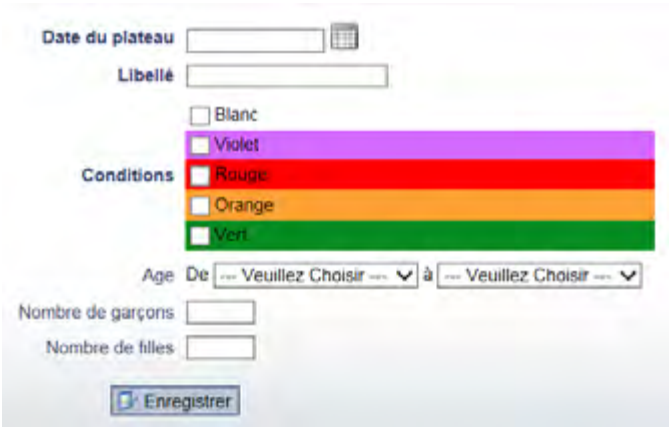
LES PLATEAUX

- Les plateaux mis en place pour les 5 à 10 ans sont aujourd'hui ouverts aux adolescents.

- Leur saisie se fait sur ADOC :

  - date, nom, niveau, nombre de jeunes, coordonnées des participants (du club organisateur et d'autres clubs, éventuellement) peuvent déjà être saisis ;

  - prochainement, la saisie des victoires et défaites, ainsi que la remontée des résultats dans Mon Espace Tennis sera effective.



LES PRINCIPES GÉNÉRAUX DE LA COMPÉTITION OFFICIELLE «SPECIAL ADOS»

Elle se joue sur terrain vert et concerne les adolescents de 11 ans révolus jusqu'à 16 ans :

Terrain vert : 24 m
Filet traditionnel
Balle verte
Raquette 63 à 68 cm (25 à 27'')

- formats de jeu 5 (2 sets à 3 jeux), 6 (2 sets à 4 jeux) ou 7 (2 sets à 5 jeux) ;

- individuelle ou par équipes ;

- formules multi-chances (poules ou tableau multi-chances) ;

- limitée dans le temps (entre une demi-journée et 3 jours maximum).

Il est conseillé de créer plusieurs tableaux à effectif réduit plutôt qu'un seul avec un effectif important.

Les joueurs disputent plusieurs parties dans une même journée.

Tous les résultats sont enregistrés pour le calcul du classement fédéral. Toute partie gagnée dans un format court donne des points selon un coefficient qui varie en fonction du format de jeu utilisé.

NB : bien entendu, la compétition en format traditionnel continuera à exister pour les jeunes de 11 ans et plus déjà compétiteurs.

TEN FÉDÉRATION FRANÇAISE NIS