

5–10

Tactique/Technique

Auteurs: Jürg Bühler, Roland Burtscher, Kai Stentenbach, Jens Gerlach, Alexis Bernhard, Rodolphe Handschin, Freddy Siegenthaler, Roger Meylan, Beni Linder

1

Les objectifs décrits ci-après ne s'appliquent qu'aux **joueurs de 10 ans du cadre national**.

Objectifs pour la compétence de jeu des 5 à 10 ans

La compétence de jeu montre de quel arsenal un joueur de tennis dispose dans une situation de jeu donnée. Un joueur doté d'une grande compétence de jeu maîtrise généralement aussi un grand répertoire technique.

Les compétences de jeu énumérées ci-dessous pour les cinq situations de jeu fondamentales font référence au jeu avec des balles Stage 1.

| Service | Retour | Au fond du court | Attaque, montée au filet | Passing, lob |
|---|---|--|---|--------------------------------------|
| <p>Rythme intégré (mouvement de lancer)</p> <p>Développe déjà un peu d'effet (surtout slicé)</p> <p>Les deux services de même intensité, mais avec une trajectoire différenciée</p> <p>Constance et assurance comme priorités</p> | <p>Est un coup de base et sert à ouvrir l'échange</p> <p>Position et choix du coup adaptés au service</p> | <p>Mouvements ronds et fluides</p> <p>Peut placer à gauche et à droite avec des trajectoires bombées, avec assurance et longueur</p> <p>Formes de base de tous les coups à effet intégrées</p> <p>Maîtrise les trois points d'impact (à la descente, point culminant, au rebond)</p> | <p>Acquérir une compréhension tactique élémentaire (principe du sémaphore adapté, positionner)</p> <p>Sait retourner une volée et un smash dans le terrain</p> <p>Sait utiliser la volée liftée</p> | <p>Peut jouer une balle passante</p> |

Recommandations pour l'entraînement des 5 à 10 ans

Recommandations générales

- Différenciation méthodique entre les 5–7 ans et les 7–10 ans.
- Travailler les bases.
- Utiliser un langage et des images adaptés à l'âge. Phrases courtes, langage simple et précis.
- Féliciter les enfants quand ils s'investissent et font des efforts.
- Enseigner en démontrant ou laisser les enfants faire les exercices qu'ils ont choisis.
- Par de nombreuses variations et répétitions sous différentes formes, créer un environnement stimulant pour les défis moteurs. Le taux de réussite devrait tourner autour de 50%.
- Laisser faire sans imposer strictement – inciter à bouger sans commander «c'est comme ça qu'il faut faire» → apprentissage par la découverte.
- Apprentissage graduel du mouvement «du connu au neuf» – «du facile au difficile».
- Beaucoup de mouvement, peu d'attentes – «il se passe quelque chose».
- Encourager le vécu dans le groupe (atmosphère d'entraînement positive).

Exigences envers l'entraîneur

L'entraîneur devrait...

- comprendre les particularités de l'âge M10 (développement social, psychologique et physiologique) et avoir de la patience.
- vouloir travailler avec des enfants. Les enfants remarquent très vite quand on enseigne sans plaisir. Les enfants sont francs et directs.
- parler dans le langage des enfants, sans babiller. Utiliser un langage simple et clair, mais pas infantile.
- imposer des lignes de conduite fermes et directes aux enfants et appliquer les règles de conduite strictement.
- être à l'écoute des enfants, les laisser parler et les encourager à s'exprimer.
- avoir une démarche pédagogique méthodique, adaptée aux enfants, encourager la diversité et les variations, laisser trouver et essayer des solutions.

Recommandations pour l'entraînement tactique et technique

- Bases pour les prises correctes
- Déjà montrer et essayer tous les coups
- Jeu de double comme variation, mais aussi comme jeu complet. Utiliser la situation du double (joueur sur la ½ du terrain) pour faire monter les joueurs au filet.
- Jeter les bases du travail de jambes spécifiquement tennistique
 - introduire le split-step
 - faire essayer la position de frappe fermée/ouverte
 - pas croisé
 - glisser sur le sable, etc.
- Développer la sensation de la balle
- Intégrer le service dans l'entraînement dès le début – accompagné régulièrement par différents exercices de lancer
- Dès le début, faire jouer aux points dans les différentes formes d'entraînement – les enfants veulent se mesurer à leurs pairs

Recommandations d'amplitude et d'effort

| Total | Entraînement tennistique | Condition physique | Jeu libre (tournois incl.) | Psyché |
|-------------|--------------------------|---------------------|----------------------------|---|
| 9–12 heures | 50% | 30% | 20% | Intégré dans l'entraînement tennistique. Journées d'entraînement spéc. 1 x par saison |
| | 45–90 minutes/leçon | 30–60 minutes/leçon | 1–3 x jeu libre/semaine | Chaque entraînement tennistique devrait aussi avoir un objectif mental |
| | 3–5 unités/semaine | 1–3 unités/semaine | | |