



Description de l'activité

Ce cours s'adresse à tout joueur et joueuse qui désire débiter la pratique du tennis, ou qui possède très peu d'expérience et qui souhaite apprendre les techniques de base de chacun des coups (coup droit, revers, volée, service). Aucune expérience en tennis n'est requise afin de suivre ce cours. Celui-ci est d'une durée d'une heure trente par semaine.

Contenu du cours

Apprentissage des techniques de base du coup droit;
Apprentissage des techniques de base du revers;
Apprentissage des techniques de base du service;
Apprentissage des techniques de base de la volée;
Développement du jeu de jambes par la séquence déplacement-placement-replacement pour chaque frappe;
Apprentissage des règlements de base.

Objectifs généraux

À la fin de la session, le joueur sera en mesure de commencer à frapper la balle à 3/4 terrain tant au coup droit qu'au revers.
Il connaîtra les règlements du jeu de simple et de double ainsi que le bon positionnement sur le terrain.
Le joueur saura réaliser des services et commencera à compter des points.

Objectifs spécifiques

Apprentissage de la position d'attente;
Identification du coup droit et du revers;
Position de frappe;
Préparation rapide de la raquette;
Point d'impact;
Accompagnement;
Apprentissage de la volée;
Apprentissage du service à mi-terrain et ensuite à 3/4 terrain.