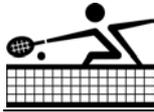




Special Olympics

Guides d'entraînement
Aptitudes à enseigner le sport



Aptitudes à enseigner le sport

Echauffement

Récupération

Étirements

- Étirements du haut du corps
- Étirements du bas du corps
- Étirements - Rapides Lignes directrices de Référence

Coordination Main-Œil

- Mesurer la Préparation du Joueur
- Enseigner la Coordination Main-Œil
- Exercices de Coordination Main-Œil

Contrôle de la Raquette

- Mesurer la Préparation du Joueur
- Enseigner le Contrôle de la Raquette
- Exercices de Contrôle de la Raquette

Coups de fond de court

Coup droit

- Enseigner le Coup droit
- Tableau des erreurs et difficultés
- Conseils d'entraînement

Revers

- Enseigner le Revers
- Tableau des erreurs et difficultés
- Conseils d'entraînement

Exercices pour Coups droits et Revers de Fond de Court

Reprise de volée

- Mesurer la Préparation du Joueur
- Enseigner la Volée
- Exercices de Volée

Service

- Mesurer la Préparation du Joueur
- Enseigner le Service
- Tableau des erreurs et difficultés
- Exercices de Service

Retour de Service

- Mesurer la Préparation du Joueur
- Enseigner le Retour

Frapper en Mouvement

- Mesurer la Préparation du Joueur
- Enseigner la Frappe avec Mouvement
- Exercices d'Apprentissage des Mouvements

Enseigner des Stratégies

- Exercices d'Entraînement à la Stratégie
- Stratégie en Simple
- Doubles United Sports® et Doubles
- Exercices de Double

Exemple de Plan de Cours sur Huit Semaines

Tennis sur Court Réduit

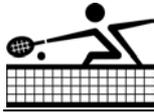
Comprendre le jeu

Modifications & Adaptations

Préparation mentale & Entraînement

Entraînement Croisé au Tennis

Programme d'entraînement à la maison



Échauffement

Une période d'échauffement doit être la première partie de toute séance d'entraînement ou de préparation à la compétition. Si possible, avec un groupe de quatre ou plus, formez un cercle sur le court et placez les joueurs face à face, avec beaucoup d'espace, pour effectuer librement des mouvements. Les échauffements sont beaucoup plus susceptibles d'être efficaces en groupe. Les joueurs se rendent responsables les uns les autres, et la communication dans le cercle construit l'esprit d'équipe. L'échauffement démarre lentement et implique graduellement tous les muscles et les parties du corps. En plus de préparer l'athlète mentalement, l'échauffement a également plusieurs avantages physiologiques.

L'importance de l'échauffement avant l'exercice ne peut pas être surestimée. Cela est vrai même pour un sport comme le tennis. S'échauffer augmente la température du corps et prépare les muscles, le système nerveux, les tendons, les ligaments et le système cardiovasculaire aux étirements et aux exercices à venir. Les risques de blessure sont réduits de façon significative en augmentant l'élasticité musculaire.

S'échauffer :

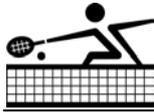
- Augmente la température du corps,
- Augmente le rythme du métabolisme,
- Augmente le rythme cardiaque et respiratoire, et
- Prépare les muscles et le système nerveux à l'exercice.

L'échauffement doit inclure des activités ciblées tennis, telles que les sprints courts, les techniques de jeu de jambe et les exercices en court réduit. L'échauffement du jeu de jambe peut inclure des pas chassés, similaires à la façon dont un joueur se déplace horizontalement sur le court durant un jeu. Suivre le chef en groupe -montrez-vous créatif avec les pas et les pas chassés. Les échauffements consistent en des mouvements actifs menant à des mouvements plus vigoureux pour augmenter les rythmes cardiaques, respiratoires et métaboliques. La période d'échauffement doit durer 5-10 minutes et précède l'entraînement ou la compétition. L'échauffement est une part d'un programme d'entraînement équilibré, pour inclure la séquence et les composants de base suivants.

Activité	Objectif	Temps (Minimum)
Echauffement	Chauffer les muscles	5 minutes
Étirements	Augmenter la portée des mouvements	10 minutes
Exercices Spécifiques aux Épreuves	Préparation de coordination pour l'entraînement/la compétition	40 minutes
Récupération	Réduit la chaleur des muscles	5 minutes

Étirements

L'étirement est un des éléments les plus cruciaux de l'échauffement et d'une performance



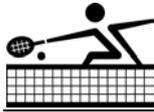
d'athlète. Un muscle plus flexible est un muscle plus fort et en meilleure santé. Un muscle plus fort et en meilleure santé répond mieux aux exercices et aux activités et permet de prévenir les blessures. Veuillez vous référer à la section Étirements pour de plus amples informations.

La flexibilité est un élément majeur de la performance optimale d'un athlète, tant en entraînement qu'en compétition. Les étirements suivent des activités spécifiques au tennis, telles que les sprints courts, les techniques de jeu de jambe, et les exercices sur court réduit.

Exercices Spécifiques aux Épreuves

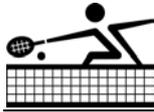
Les exercices sont des activités conçues pour enseigner les techniques de tennis. Les progressions de l'apprentissage débutent à un niveau d'aptitude faible, avancent vers un niveau intermédiaire, et, finalement, atteignent un niveau d'aptitude élevé. Chaque athlète doit être encouragé à avancer vers son plus haut niveau d'aptitude possible. Les exercices peuvent être combinés à l'échauffement et conduire à des développements de techniques spécifiques.

Les techniques sont enseignées et renforcées par la répétition d'un petit segment de la technique à effectuer. Souvent, les actions sont exagérées afin de raffermir les muscles qui effectuent l'action. Chaque séance d'entraînement doit conduire l'athlète dans la progression entière afin qu'il ou elle soit exposé à toutes les techniques contenues dans une épreuve.



Récupération

La récupération est aussi importante que l'échauffement, bien qu'elle soit souvent ignorée. Elle permet d'éviter les crampes, les douleurs et autres problèmes aux athlètes Special Olympics. La récupération réduit progressivement la température du corps et le rythme cardiaque, et accélère le processus de récupération avant la prochaine séance d'entraînement ou expérience de compétition. Après le jeu, l'aspect pratique ou les contraintes de temps peuvent empêcher des exercices de récupération systématiques. Marcher est bien meilleur que rester assis à ne rien faire. La récupération est également un bon moment pour l'entraîneur et l'athlète de parler de la séance d'entraînement ou de la compétition. Souvenez-vous que la récupération est également un bon moment pour effectuer des étirements supplémentaires. Les muscles sont encore chauds et réceptifs aux mouvements d'étirement, stimulant une souplesse accrue.



Étirements

Les étirements préviennent les blessures en augmentant la gamme de mouvements des articulations et des muscles. Les athlètes doivent être surveillés de près durant les exercices d'étirement, afin de veiller à ce qu'ils les effectuent correctement. L'instruction doit comprendre des démonstrations par l'entraîneur.

Les étirements doivent être effectués sans rebonds et sans douleur. Les athlètes doivent commencer avec un étirement en douceur jusqu'au point de tension et tenir cette position pour un décompte vocal de 10, mené par l'entraîneur. Chaque étirement doit être répété des deux côtés du corps. Il est nécessaire de rappeler aux athlètes de respirer pendant l'étirement, en inspirant au début de l'étirement, puis en expirant. Une fois que le point d'étirement est atteint, l'athlète doit continuer à inspirer et expirer en tenant l'étirement.

Les étirements énumérés ci-après sont des lignes directrices, les entraîneurs doivent établir le programme d'étirement afin de correspondre au groupe d'athlètes avec lesquels ils travaillent. Tous les groupes de muscles majeurs doivent être étirés, en insistant sur les épaules, le tronc et les jambes. En dix minutes, effectuez environ trois exercices d'étirement à partir du groupe du bas du corps et trois exercices d'étirement à partir du groupe du haut du corps, en alternant les activités sur des jours de travail successifs. Durant les jours d'entraînement, lorsque les exercices dominent l'activité, tous ces étirements peuvent être utilisés en une séance de travail unique.

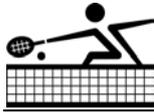
Bas du corps

- étirement couché des quadriceps
- étirement des ischio-jambiers
- étirement à cheval en position assise
- étirement de l'aîne
- roulement de hanches
- étirement des mollets
- roulement des chevilles

Haut du corps

- étirement des épaules
- étirement des triceps
- étirement de la poitrine
- étirement des côtés
- étirement des bras
- cercles des bras
- étirement des avant-bras et des poignets
- étirement du cou

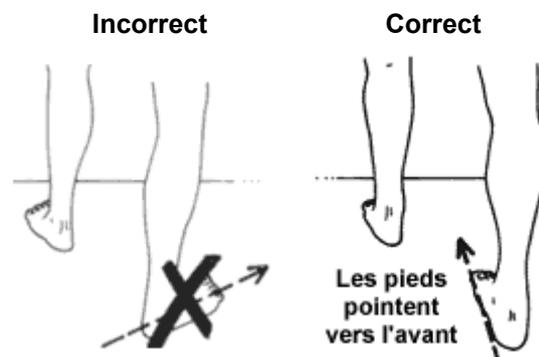
Certains athlètes, tels que ceux atteints du syndrome de Down, peuvent avoir une tension musculaire faible qui leur donne l'apparence d'être plus souples. Veillez à ce que ces athlètes ne s'étirent pas au-delà d'une gamme normale et sans danger. Certains étirements sont



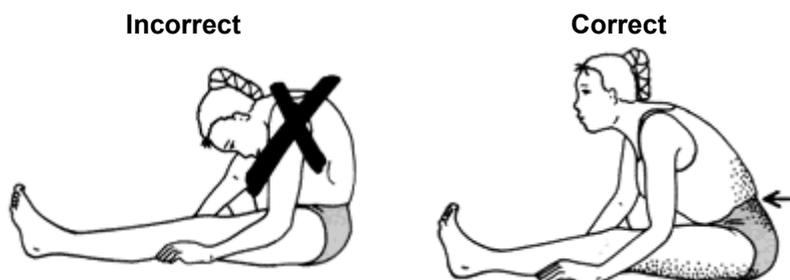
dangereux à effectuer pour certains athlètes, et ne devraient jamais faire partie d'un programme d'étirement. Ces étirements à risque incluent :

- Pencher le cou en arrière
- Pencher le tronc en arrière
- Rouler le dos

L'étirement n'est efficace que s'il est effectué avec précision. Les athlètes doivent se concentrer sur un positionnement et un alignement du corps corrects. L'étirement des mollets, par exemple. Beaucoup d'athlètes ne pointent pas les pieds vers l'avant, dans la direction vers laquelle ils courent.



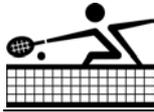
Une autre faute fréquente dans les étirements est de pencher le dos en tentant d'obtenir un meilleur étirement des hanches. Un exemple est un étirement simple de la jambe en avant en position assise.



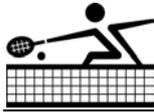
Dans ce guide, nous nous concentrerons sur les étirements basiques des groupes de muscles majeurs. En cours de route, nous examinerons également certaines fautes courantes, illustrerons des corrections et identifierons des étirements plus spécifiques aux épreuves. Nous commencerons par le bas du corps et travaillerons vers le haut du corps.

Conseils d'entraînement

- Les entraînements doivent avoir un ratio joueur/entraîneur faible.
- Il est important que les entraîneurs et les assistants s'assurent que les étirements soient effectués correctement et ne soient pas néfastes pour l'athlète. Cela requiert une assistance physique individuelle directe, particulièrement avec les joueurs à faible capacité.



- Certains étirements requièrent un bon sens de l'équilibre. Si l'équilibre est un problème, utilisez des étirements qui peuvent être effectués dans une position assise ou à plat ventre.
- Les modèles d'entraînement de tennis de premier plan actuels recommandent d'utiliser des activités d'étirement (mouvement) dynamiques. Ces activités sont appropriées aux joueurs de tennis Special Olympics, mais les entraîneurs doivent faire attention en les utilisant avec des athlètes ayant peu d'équilibre.
- Les entraîneurs peuvent assister les athlètes qui effectuent de façon incorrecte les exercices, tout comme fournir une attention et un renfort personnels à ceux les effectuant correctement.
- Utilisez les étirements comme un « moment d'enseignement » avec vos athlètes. Expliquez l'importance de tous les exercices d'étirement et quel groupe de muscles est étiré. Plus tard, demandez aux athlètes pourquoi chaque exercice d'étirement est important.



Étirements du haut du corps

Étirement de la Poitrine



- Joindre les mains dans le dos
- Les paumes jointes
- Lever les mains vers le ciel

Cercles des Bras



- Balancer les bras en avant en dessinant de grands cercles
- Recommencez vers l'avant et vers l'arrière

Étirement des triceps

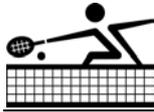


- Lever les deux bras au-dessus de la tête
- Fléchir le bras droit, placer la main dans le dos
- Saisir le coude du bras fléchi et tirer doucement vers le milieu du dos
- Recommencer avec l'autre bras

Étirement des Épaules



- Saisir le coude dans la main
- Tirer vers l'épaule opposée
- Le bras peut être droit ou fléchi
- Recommencer avec l'autre bras



Étirement latéral



- Penchez-vous sur un côté, avec ou sans la main au-dessus de la tête
- Sentez l'étirement sur le côté
- Recommencez de l'autre côté

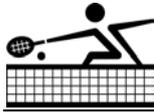
Étirement de l'Avant-bras et du Poignet



- Tendez le bras, le poignet plié vers le bas, avec l'aide de l'autre main, jusqu'à ce qu'un étirement soit ressenti sur le haut de l'avant-bras



- Retournez le poignet, de façon à ce que la main
- Veillez à étirer dans les deux directions,



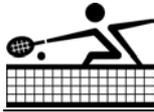
pointe vers le haut, et qu'un étirement soit
ressenti sur le bas de l'avant-bras

avec les deux mains

Étirement du Cou



- Roulez le cou d'épaule à épaule, le menton touchant toujours le corps
- N'effectuez pas de cercles complets, car ils peuvent étendre le cou de façon excessive
- Dites à l'athlète de rouler le cou vers la droite, le milieu et la gauche. Ne faites jamais rouler le cou de l'athlète en arrière



Étirements du Bas du Corps

Étirement Couché des Quadriceps

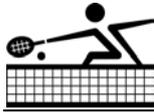


- Couchez-vous sur le côté
- Pliez le genou vers le fessier en tenant le pied ou la cheville avec la main
- Tirez le pied directement vers le fessier
- Ne tordez pas le genou
- Gardez la hanche au sol

Étirement Debout des Quadriceps



- Tenez-vous le pied à plat au sol
- Pliez le genou vers le fessier en tenant la cheville avec la main
- Tirez le pied directement vers le fessier
- Ne tordez pas le genou
- L'étirement peut être effectué seul ou en se tenant à un partenaire, une barrière ou un mur



Étirement des ischio-jambiers

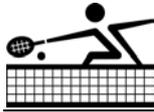


- Jambes étirées et jointes
- Les jambes ne sont pas bloquées
- Penchez-vous au niveau des hanches, et touchez les chevilles
- A mesure que votre souplesse augmente, touchez vos pieds
- Poussez sur les talons, en étirant les orteils vers le haut

Étirement à cheval en position assise



- Jambes écartées, penchez-vous au niveau des hanches
- Tendez-vous vers le milieu
- Gardez le dos droit



Étirement Papillon Aine

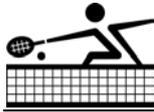


- Asseyez-vous, le bout des pieds en contact
- Tenez vos pieds/chevilles
- Penchez-vous en avant au niveau des hanches
- Veillez à ce que l'athlète étire bien la région des lombaires

Étirement Debout Aine



- Tenez-vous les pieds à plat sur le sol
- Penchez-vous d'un côté, en fléchissant légèrement le genou
- Gardez l'autre jambe droite
- Répétez l'exercice avec l'autre jambe



Étirement des mollets

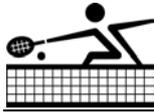


- Fléchissez doucement la jambe de devant
- Fléchissez la cheville de la jambe arrière
- L'athlète peut également se tenir face à un mur/barrière

Étirement des mollets avec le genou plié



- Pliez les deux genoux pour faciliter l'étirement



Roulement de hanches

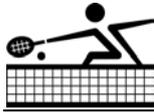


- Couchez-vous sur le dos, les bras sur les côtés, les épaules vers le bas
- Roulez-vous sur le côté droit, en gardant la jambe droite tendue et en fléchissant le genou de la jambe gauche
- Étirez la jambe gauche au-dessus du corps, expirez et maintenez l'étirement
- Étendez-vous à plat sur le dos, inspirez et recommencez de l'autre côté
- Veillez à garder les hanches au sol afin de vous étirer entièrement jusqu'au fessier

Roulement des chevilles



- Restez debout ou allongez-vous sur le dos
- Soulevez les pieds du sol
- Pointez les orteils et remuez-les en dessinant un huit
- Recommencez avec l'autre pied



Étirement — Rapides Lignes directrices de Référence

Commencez décontracté

- Ne commencez pas avant que les athlètes ne soient relaxés et que les muscles soient chauds.

Soyez méthodique

- Commencez en haut du corps et travaillez vers les jambes ou alternez entre le haut et le bas du corps.

Évoluez du général au particulier

- Commencez par des exercices généraux, puis passez à des exercices spécifiques aux épreuves.

Étirement Facile avant les Étirements de Développement

- Les athlètes doivent effectuer des étirements lents et progressifs, sans rebond ou saut.

Ayez recours à la variété

- Rendez le tout amusant. Utilisez des exercices différents pour travailler les mêmes muscles.

Respirez normalement

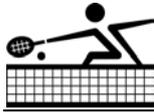
- Les athlètes doivent rester calmes et relaxés et ne pas retenir leur respiration.

Accordez de la place aux différences individuelles

- Les athlètes débutent et progressent à différents niveaux.

Étirez-vous régulièrement

- Prévoyez toujours du temps pour l'échauffement et la récupération.
- Encouragez les athlètes à s'étirer également à la maison.



Coordination Main-Ceil

La coordination main-œil est la base permettant de frapper la balle de tennis. Si cette capacité n'est pas développée, l'athlète sera frustré de ne pas arriver à toucher la balle.

Mesurer la Préparation du Joueur

Le joueur débutant a typiquement des difficultés à reconnaître la relation spatiale entre la raquette et la balle. Les athlètes débutants peuvent occasionnellement se balancer, rater la balle ou la sortir du court. Le joueur intermédiaire a appris la relation de distance entre la raquette et la balle en approche. Les joueurs intermédiaires se sont améliorés pour toucher la balle près du centre de la raquette.

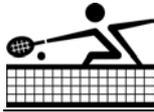
Questions de Sécurité

Chaque athlète doit établir son espace personnel, et doit le respecter en tout temps. La bonne position sans risque pour chaque athlète est de serrer la raquette contre sa poitrine. Au sein d'un groupe, demandez aux athlètes de placer les raquettes contre le mur lorsqu'elles ne sont pas utilisées. Durant les activités de groupe, les athlètes doivent identifier leur propre espace en tendant leurs raquettes, afin de ne pas toucher les autres athlètes. Il doit y avoir assez d'espace pour que les raquettes ne touchent pas les autres.



Enseigner la Coordination Main-Ceil

1. Utilisez des balles de différentes tailles, telles que des ballons, des balles en mousse, des balles de transition (faible pression) et des Balles rapides, ainsi que des balles de tennis traditionnelles. Les Balles rapides sont des balles douces spécifiquement conçues, disponibles via la **Professional Tennis Registry** (PTR), le Partenaire d'Entraînement Officiel de Tennis Special Olympics.
2. Pour développer la coordination main-œil, le joueur débutant doit commencer par s'entraîner avec une balle de tennis et sa main (pas la raquette).
3. Encouragez les athlètes à observer la balle.
4. Encouragez les athlètes à garder la tête immobile en effectuant le contact.



Exercices de Coordination Main-Œil

Exercice de Rebond de Main

L'athlète effectue la progression suivante :

- Envoyer doucement une balle en mousse de la main gauche à la main droite.
- Placer la balle dans la main gauche, la faire rebondir sur le sol et la rattraper avec la main droite.
- Trouver un partenaire et envoyer doucement la balle vers celui-ci, la balle rebondissant avant d'être attrapée.
- Faire doucement rebondir une grande balle de tennis en mousse avec la paume de la main de la raquette, en progressant vers une balle de transition, puis une balle de tennis traditionnelle (« frapper doucement »).
- Tentez de continuer à faire rebondir la balle de façon contrôlée pendant 15 secondes (« restez à votre place »).

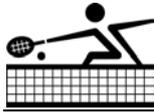
L'entraîneur peut utiliser des cibles et les lignes du court (cerceaux, cibles, etc.) pour rendre l'exercice de rebond de main plus difficile.

Prises de Coupe/Plot

- L'athlète tient une grande coupe ou un plot dans sa main dominante, attrape une balle lancée dans la coupe ou le plot et la renvoie à son partenaire (« regardez la balle »).

Mots-clés

- « Regardez la balle ».
- « Frappez doucement ».
- « Restez à votre place ».



Contrôle de la Raquette

Contrôler la raquette est un ensemble important dans l'apprentissage des techniques de tennis. Les entraîneurs doivent considérer la taille de la raquette et du manche de la raquette pour leurs joueurs.

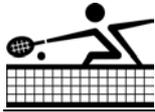
Mesurer la Préparation du Joueur

Les débutants ont des difficultés à contrôler leurs raquettes, face à une balle en approche. Un débutant écrase souvent la balle au lieu de contrôler la raquette. Les joueurs intermédiaires ont développé un contrôle de la raquette à un niveau où ils ratent rarement le contact avec la balle. Les coups sont relativement fluides et contrôlés.

Enseigner la Technique

Bien que les joueurs de tennis tiennent la raquette (manche) de diverses façons pour effectuer différents coups, Special Olympics recommande d'utiliser la prise eastern pour les athlètes commençant à jouer au tennis. Visionnez la vidéo pour plus d'informations sur l'enseignement des prises correctes.

- L'utilisation de balles en mousse est recommandée lorsque les athlètes entament les progressions des techniques.
- Les athlètes doivent apprendre la prise de coup droit traditionnelle « serrer la main de la raquette », où l'athlète :
 - Se tient les pieds légèrement écartés, la raquette dans la main libre.
 - Place la paume de la main tenant la raquette contre les cordes de la raquette et glisse cette main le long de la raquette jusqu'à ce que la main atteigne le manche.
 - Enroule les doigts autour du manche confortablement et « serre la main ».
- En utilisant cette prise, faites pratiquer aux athlètes des exercices augmentant leur capacité à contrôler la tête de la raquette.



Prise Eastern de Revers



Prise de Coup droit



Prise Semi-Western

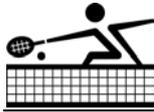


Prise de Service



Prise Western



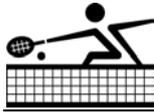


Mots-clés

- « Serrer la main de la raquette »
- « Serrer la main »
- « Regarder la balle »
- « Doucement »
- « Les ongles vers le haut » et « les ongles vers le bas »
- « Frapper la balle au milieu des cordes »
- « Contrôler la balle »
- « Frapper »

Conseils d'entraînement

- Soulignez le contrôle et les frappes douces de la balle. C'est un concept difficile pour certains athlètes Special Olympics.
- Apprenez aux athlètes à regarder les cordes et de tenter de toucher la balle au centre de la raquette (zone de frappe idéale).
- Il est important que l'athlète utilise la taille, longueur et poids de raquette appropriés.
- Avec des niveaux d'aptitude moindres, il peut être utile d'utiliser des partenaires comme entraîneurs.
- Faites pratiquer aux athlètes la préparation de la raquette en tenant en équilibre une pièce sur le rebord de la raquette. Cela apprend aux athlètes à prendre de l'élan sous contrôle et à garder la raquette à un bon angle du sol.



Exercices de Manipulation de Raquette

Équilibre de la Raquette

- Les athlètes posent la tête de la raquette au sol avec une main sur le manche, puis lâchent la raquette, et la rattrapent avant qu'elle ne tombe.
- Les exercices peuvent être rendus plus difficiles en faisant toucher aux athlètes une partie du corps (tête, épaule, genou, etc.) avant d'attraper la raquette.

Promener le Chien (Suivre les Lignes)

- La raquette touchant le sol, l'athlète fait rouler la balle sur le sol à l'aide de la raquette, en suivant les lignes autour du court, et en essayant de garder le contrôle de la balle.
- Comme pour promener un chien en laisse, l'athlète tente de garder la balle près de la raquette.

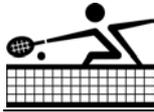
Passer la Balle

- Avec un partenaire, les athlètes passent la balle du milieu de leurs cordes au milieu des cordes de leur partenaire, sans utiliser les mains.
- La balle est passée doucement « doucement » d'avant en arrière dans un exercice le long de la ligne (peut être utilisé en jeu d'équipe).
- Avec leur raquette, les athlètes s'alignent sur la ligne de fond et placent une balle sur les cordes de la raquette. Les athlètes marchent ou courent vers le filet, en tentant de garder la balle sur les cordes. Si la balle tombe, les athlètes ramassent la balle et continuent.

Haut

- En utilisant la prise de coup droit « les ongles vers le haut », l'athlète tient la raquette à la hauteur de la taille.
- L'athlète laisse tomber une balle sur les cordes avec la main libre. « Frappez la balle au milieu des cordes. »
- L'athlète effectue autant de « hauts » que possible en 30 secondes.

Bas



- En utilisant la prise de coup droit « les ongles vers le bas », l'athlète tient la raquette à la hauteur de la taille.
- L'athlète fait rebondir « doucement » la balle au sol avec les cordes de la raquette.
- L'athlète effectue autant de « bas » que possible en 30 secondes.
- Tandis que les joueurs progressent, faites-leur dribbler la balle avec le rebord de la raquette.

Envois de Coup Droit

- Rappelez aux athlètes d'envoyer vers le haut, plutôt que vers le bas en direction de la cible.
- Les partenaires se tiennent à environ 1,50 - 3 m l'un de l'autre, une cible entre eux, et « envoient » la balle avec un léger mouvement de coup droit, en tentant de toucher la cible.
- Dans cet exercice, l'accent doit être mis sur le contrôle « contrôlez la balle ».

Envois de Revers

- Les partenaires se tiennent à environ 1,50 - 3 m l'un de l'autre, une cible entre eux, et envoient la balle avec un léger mouvement de revers, en tentant de toucher la cible.
- Rappelez aux athlètes d'envoyer vers le haut, plutôt que vers le bas en direction de la cible.
- Dans cet exercice, l'accent doit être mis sur le contrôle « contrôlez la balle ».

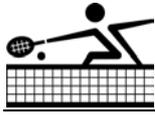
Jeu de Rebond – Envoi – Récupération

- Les partenaires se tiennent à 3 - 4,5 m de distance. L'un des partenaires lance doucement la balle, pour que l'autre puisse lui renvoyer.
- Les athlètes effectuent 10 envois et récupérations réussis, puis échangent les rôles.

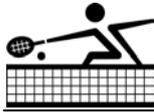
Roulements de Raquette

- L'athlète fait tourner la balle sur la raquette dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Puis dans l'autre sens.

L'accent sur le contrôle et l'amélioration doit être mis en place, qu'il s'agisse d'un jeu ou d'une progression. Les joueurs intermédiaires peuvent effectuer les exercices sous forme de courses



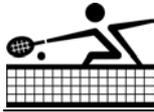
de relais. Les exercices peuvent être effectués avec un temps, en notant le nombre de tentatives réussies.



Coups de fond de court

Les coups de fond de court sont les coups d'échange de base au tennis. Un coup de fond de court est toute balle jouée après le rebond et généralement frappée près de la ligne de fond. Les entraîneurs doivent incorporer des exercices de mobilité dans le plan d'entraînement, car le jeu de jambes est une part essentielle d'une bonne production de frappes. On recommande de commencer avec un enseignement statique et des exercices de progression, incluant les jeux de jambe.

Note : On recommande à l'entraîneur de travailler un coup dans chaque plan de cours.



Coup droit

Enseigner la Technique

Les entraîneurs sont encouragés à faire des démonstrations tout au long de chaque progression. Lorsqu'on enseigne une technique, il y a quatre composants essentiels à connaître : prise, position de départ, coup et accompagnement. Il est préférable de faire démarrer les nouveaux athlètes dans un format de court réduit (en jouant dans la zone de ligne de service ou dans le carré de service). Cela permettra plus de réussite et moins de peur que sur un court entier.

Prise de Coup droit

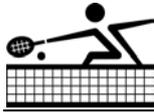
- Apprenez aux athlètes la prise de coup droit traditionnelle « serrer la main de la raquette » (prise eastern de coup droit), dans laquelle l'athlète :
 - Se tient les pieds légèrement écartés et tient la raquette avec la main libre.
 - Place la paume de la main tenant la raquette contre les cordes de la raquette et glisse cette main le long de la raquette jusqu'à ce que la main atteigne le manche.
 - Enroule les doigts autour du manche confortablement et « serre la main ».
 - Le manche ne doit pas être tenu trop fort (« ni trop fort, ni trop lâche »).

Prise Eastern de Coup Droit



Prise Semi-Western





Prise Western



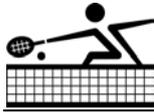
Se tenir prêt

- Les athlètes se mettent de face, les genoux légèrement fléchis, les pieds écartés de l'envergure des épaules, et les talons ne touchant pas le sol.
- La raquette doit être tenue confortablement, à hauteur de la taille.
- Utilisez les mots-clés « yeux sur la balle », et « relax et soyez prêts ».



Coup droit

- Les athlètes tournent les épaules et les hanches pour se placer latéralement au filet (la raquette est en position de volée, les cordes face au filet). Utilisez les mots-clés, « mettez-vous sur le côté, la raquette en arrière, et tenez-vous comme un surfeur » ou « tournez les épaules ».
- Les athlètes placent la raquette en arrière et vers le bas (pointant vers le mur arrière et vers la surface du court). La forme du balancement, réalisé en un seul mouvement, sera une boucle en « C ».



- Avant d'effectuer le balancement, l'athlète effectue quelques pas d'ajustement vers la balle.
- Faites la démonstration de la position de point de contact (immobilisez cette position et soulignez qu'il s'agit du moment où la balle est touchée).
- Le coup continue avec un accompagnement équilibré, la raquette en l'air et vers l'avant (faites attention à ne pas exagérer l'accompagnement, car l'athlète aura peu de mesure au moment de frapper la balle), la raquette pointant vers le haut et vers le filet (comme pour « serrer la main d'un géant »).

Accompagnement

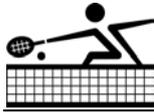
- Le mouvement est suivi d'un accompagnement qui finit avec la raquette pointant vers le côté opposé du filet : « finissez le coup », « pointez la raquette vers votre adversaire », « tournez, avancez, frappez ».
- L'accompagnement doit être haut au-dessus de la tête, partant du bas vers le haut, « balancer du bas vers le haut ».

Mots-clés

- « Serrer la main »
- « Ni trop fort, ni trop lâche »
- « Les yeux sur la balle »
- « Relax et soyez prêts »
- « Mettez-vous sur le côté, la raquette en arrière, et tenez-vous comme un surfeur »
- « Tournez les épaules »
- « Finissez le coup »
- « Serrer la main d'un géant »
- « Pointez la raquette vers votre adversaire »
- « Balancer du bas vers le haut »
- « Tournez, avancez, frappez »

Tableau des erreurs et difficultés

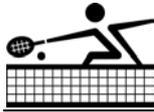
Erreur	Rectification
Prise incorrecte	Marquez le manche de la raquette, pour un rappel visuel.
Point de contact inapproprié, ou évalue mal la balle	Demandez à l'athlète (sans la raquette en main), d'attraper la balle dans la bonne position de contact. Faites cela avec une balle envoyée directement à l'athlète, en progressant vers une balle



	envoyée à une légère distance du joueur, demandant plus de jeu de jambes.
Fracture du poignet en prise d'élan (trop de prise d'élan)	Le joueur tourné et la tête de raquette en l'air, l'athlète place la paume de sa main libre sur les cordes (le côté de la raquette face au joueur) et termine le coup dans cette position. Placer la main sur les cordes empêchera la raquette de prendre un trop grand élan.
La raquette tourne durant l'accompagnement	Demandez à l'athlète de rouler la raquette sur l'épaule. L'accompagnement plus élevé subséquent améliorera le coup.
Couper la balle (coup court et puissant)	<p>Le coup coupé est une qualité à développer. Demandez au joueur d'effectuer un long accompagnement. La forme à l'arrière est celle d'une banane.</p> <p>Faire intégrer le lift à un joueur est plus simple avec une vieille raquette, et en demandant à l'athlète de toucher le sol avant de toucher la balle.</p>
Torsion du poignet au point de contact	Dites à l'athlète de bien saisir le manche. L'athlète sentira le manche dans sa main.
Pose le pied arrière	Indiquez au joueur de poser le pied avant dans la bonne position. Cela lui permettra d'entendre et de sentir le pas.
Pas assez de flexion d'épaule durant la prise d'élan	Indiquez au joueur de se tourner totalement sur le côté avant d'envoyer une balle.
Avance avec le mauvais pied	Utilisez de la craie pour tracer le jeu de jambes à effectuer dans le bon ordre.

Conseils d'entraînement

- Le point de contact est la partie la plus importante du coup droit. Soulignez le contact du pied avant à l'aide d'une tête de raquette perpendiculaire.
- Commencez avec le point de contact et l'accompagnement pour les 50 premières balles que l'athlète frappe. Travailler à partir du point de contact fournira un meilleur contrôle une fois que le coup commencera à prendre forme. Ajouter la prise d'élan une fois que l'athlète aura démontré une position de contact et d'accompagnement équilibrée.
- Encouragez l'athlète à frapper le coup droit doucement et soulignez que le tennis est un jeu de contrôle. Envoyer la balle derrière le mur au tennis n'est pas un home run !



Revers

Le revers se frappe du côté opposé du corps au coup droit. Il est tout à fait acceptable de frapper le revers à deux mains. Un revers à deux mains aide l'athlète à contrôler la prise d'élan. Souvenez-vous que certains athlètes peuvent avoir des difficultés avec ce mouvement et peuvent vouloir donner deux coups droits. Il est important d'aborder le revers, mais préparez-vous à travailler avec deux coups droits, si nécessaire.

Enseigner la Technique

Prise

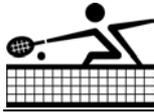
Les athlètes effectuent la prise de revers en utilisant les astuces suivantes (ces astuces sont utilisées par la main dominante pour le joueur à deux mains).

- Tenez la raquette avec la prise de coup droit.
- Déplacez la main jusqu'à ce que la première articulation de l'index soit au sommet du manche (1/4 de tour).
- Une autre façon de trouver cette prise est de placer la raquette sous l'aisselle gauche et de saisir la raquette comme pour dégainer une épée.

Pour une prise à deux mains, la main dominante doit être en prise continentale (comme au service) et la main non dominante doit être placée en prise eastern de coup droit. Pour un joueur droitier, la main non dominante est une prise de coup droit pour un joueur gaucher, et cela est inversé lorsqu'on enseigne à un joueur gaucher.

Prise de Revers à 2 Mains





Prise Eastern de Revers



Prise de Revers Continentale

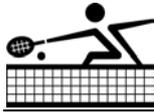


Prise de Revers Continentale de Gaucher



Se tenir prêt

L'athlète fait face, les genoux légèrement fléchis, et les pieds écartés de l'envergure des épaules. La raquette doit être tenue confortablement à hauteur de la taille, le poids reposant en avant sur les orteils. Il est nécessaire de rappeler aux athlètes de garder les yeux sur la balle (« les yeux sur la balle ») et de se relaxer et d'être prêts (« relax et soyez prêts »).



Revers

Dans le revers, les épaules et les hanches sont tournées de façon à ce que l'athlète se tienne de côté (la raquette est en position de volée, les cordes faisant face au filet). Utilisez les mots-clés, « mettez-vous sur le côté, la raquette en arrière, et tenez-vous comme un surfeur » ou « tournez les épaules ». L'athlète doit utiliser la prise de coup droit en position de départ. Il sera nécessaire de pratiquer le changement de prise en revers. L'entraîneur doit être observateur, et veiller à ce que cela ait bien lieu. Utilisez les mots-clés « changez de prise ».

- La raquette est tenue en arrière et vers le bas (pointée vers le mur arrière et vers la surface du court), avec un balancement continu. Cela permet à l'élève d'effectuer un mouvement de prise d'élan en forme de « C ».
- Quelques pas d'ajustement sont faits vers la balle.
- L'entraîneur doit faire la démonstration de la position de point de contact. Immobilisez-vous durant la progression et soulignez bien le moment où la balle doit entrer en contact. Utilisez les mots-clés « posez votre pied avant », « tournez, avancez, frappez ».

Souvenez-vous qu'un point de contact de revers à une main se fera à l'extérieur, en face du pied avant, tandis qu'un point de contact de revers à deux mains se fera près de la position du pied avant. Utilisez les mots-clés « posez votre pied avant », ou « tournez, avancez, frappez ».

Accompagnement

Le coup continu avec un accompagnement équilibré, la raquette pointant vers l'avant et le haut (une main). Faites attention à ne pas exagérer l'accompagnement, car l'athlète aura peu de mesure au moment de frapper la balle. À la fin, la raquette pointera vers le haut, en direction du filet, comme pour « serrer la main d'un géant ». L'accompagnement à deux mains s'enroulera autour de l'épaule opposée dans un mouvement d'élan complet.

Mots-clés

- « Les yeux sur la balle »
- « Relax et soyez prêts »
- « Mettez-vous sur le côté, la raquette en arrière, et tenez-vous comme un surfeur »
- « Tournez les épaules »
- « Changez de prise »
- « Posez votre pied avant »
- « Serrer la main d'un géant »

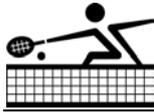
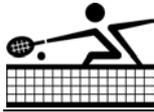


Tableau des erreurs et difficultés

Erreur	Rectification
Prise incorrecte	Marquez le manche de la raquette, pour un rappel visuel.
Point de contact inapproprié, ou évalue mal la balle	Envoyez quelques balles à l'athlète, et demandez-lui de stopper la raquette au point de contact.
Fracture du poignet en prise d'élan (revers à une main)	Dites à l'athlète d'utiliser sa paume libre et de la placer sur les cordes ou sur la raquette. Cela empêchera une prise d'élan large ou une fracture du poignet.
La raquette tourne durant l'accompagnement	Dites à l'athlète de s'arrêter au point de contact, puis d'ajouter l'accompagnement.
Couper la balle	Dites à l'athlète de toucher le sol avec la raquette avant de s'élaner en avant. Laissez tomber une balle et dites au joueur d'en broser l'arrière afin de stimuler la sensation de lift.
Pose le pied arrière	Envoyez des balles derrière le joueur. Faites rebondir la balle, afin que l'athlète puisse avancer et frapper. Le joueur doit commencer en position latérale au filet.
Rotation des hanches et des épaules excessive (revers à une main)	Dites aux athlètes d'imaginer qu'ils sont des arbitres de baseball, effectuant un signe sans danger.

Conseils d'entraînement

- Beaucoup de joueurs de tennis Special Olympics aiment frapper deux coups droits, un avec la main gauche et l'autre avec la main droite. Il est important que les entraîneurs apprennent le revers aux athlètes.
- Le revers requiert plus de force et de contrôle, et il est tout à fait acceptable d'utiliser deux mains.



Exercices pour Coups droits et Revers de Fond de Court

Les exercices suivants se présentent en progression, d'un niveau de capacité basique à avancé. Certains athlètes Special Olympics seront capables d'avancer rapidement dans la progression, tandis que d'autres pourront demeurer à certains niveaux pendant une période prolongée. Soyez flexible et relevez la réussite de l'athlète dans ces exercices. Faites attention en utilisant des athlètes comme partenaires d'entraînement, car s'envoyer la balle peut être difficile, ce qui ralentit leurs progrès.

Exercices de Mime

Ces exercices sont effectués sans balle, et sont une excellente façon de surveiller la production appropriée de coups. Des exemples de formats de jeux courants incluent ce qui suit.

- Suivre le chef : l'athlète ou l'entraîneur mène le groupe, et l'entraîneur vérifie la technique.
- Jacques a dit : les athlètes suivent les instructions du chef uniquement lorsqu'il dit « Jacques a dit, donnez un coup droit ».
- Ne bougez plus : l'entraîneur donne un ordre pour un coup droit ou un revers, puis annonce « ne bougez plus ». Vérifiez les prises et les techniques à ce moment.

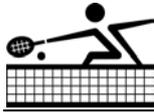
Exercices de Coup Droit et de Revers Autonomes

Ces exercices peuvent également être modifiés pour devenir une course de relais. Chaque équipe doit envoyer 20 balles derrière le filet. Commencez avec un coup de fond de court avec balle tombante. Si la balle atterrit dans le court, l'athlète recommence, avec un maximum de 3 balles par athlète avant de tourner. Si une erreur est commise, c'est au tour de la personne suivante de la file. La première équipe à passer toutes les balles l'emporte. Une adaptation possible : l'entraîneur se tient à côté de l'athlète et laisse tomber la balle.

L'athlète doit :

- Tenir la raquette avec la prise appropriée et se tenir latéralement au filet, la raquette pointée vers le mur arrière.
- Laisser tomber une balle avec la main libre, en face et près du corps.
- S'avancer vers la balle avec le pied avant et envoyer la balle derrière le filet et dans le court.
- Notez le nombre de coups avec balles tombantes réussis et surveillez les améliorations au fur et à mesure de l'avancement de la saison.

Échange en Couloir



- L'athlète se tient sur la ligne de simple face à l'entraîneur ou à un partenaire, qui se tient sur la ligne de double, à 90 cm de distance.
- Placez une balle de tennis sur la ligne de simple et une autre sur la ligne de double.
- Indiquez aux athlètes de se tenir juste derrière les cibles, et, en utilisant la bonne prise, d'envoyer doucement la balle vers la cible du partenaire.
- Les partenaires se renvoient la balle.
- Surveillez combien de fois la cible est touchée.
- Pour augmenter ou diminuer la difficulté, utilisez des cibles plus grandes ou plus petites.

Exercices de Lancers de Balles

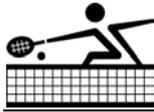
- Un partenaire ou l'entraîneur envoie des balles de tennis vers les côtés de coup droit et de revers.
- Les athlètes touchent la balle après le premier rebond et la renvoient derrière le filet, dans le court.
- Utilisez des cibles, comptez les coups consécutifs et les points entre les joueurs. Soyez créatif et maintenez l'intérêt des athlètes.
- Indiquez aux athlètes alignés « d'imiter » le frappeur. Le frappeur se tient sur la ligne de service, et les athlètes suivent ses mouvements.

Exercices de Balles en Chariot

- L'entraîneur envoie les balles d'un chariot aux élèves.
- Les élèves forment une ou deux files sur un côté du court (en fonction du nombre d'athlètes).
- L'entraîneur envoie doucement la balle vers le côté de coup droit ou de revers.
- Les athlètes frappent un nombre convenu de coups, et retournent à l'arrière de la file.
- Les entraîneurs peuvent faire des envois faciles ou plus difficiles.
- Comptez les points, faites viser des cibles ou indiquez à des joueurs sur le terrain d'essayer d'attraper les balles envoyées. Si une balle est attrapée par un joueur sur le terrain, il devient frappeur.
- Placez un athlète du même côté du filet que l'entraîneur, et faites-lui jouer le point.
- Soyez créatif et créez différentes combinaisons de coups droits et de revers.
- Laissez les athlètes aider à la création de jeux.

Échange de Coups de Fond de Court avec un Partenaire ou l'Entraîneur

- Tandis que les joueurs progressent, ils peuvent effectuer des échanges de balles consécutifs par-dessus le filet.



- Commencez à la ligne de service et réalisez 10 coups consécutifs. Après avoir réussi 10 coups, les athlètes s'avancent en mi-court, puis en fond de court.
- Échangez en utilisant une grande variété de balles et de cibles. Par exemple : coups droits à coups droits croisés, revers à revers croisés, coups le long de la ligne, ou tous les coups doivent atterrir derrière la ligne de service.
- Échangez un nombre convenu de coups consécutifs. Fixez des objectifs réalistes !

Points de Coups de Fond de Court

- Les athlètes jouent des points (sans servir) en effectuant des coups de fond de court.
- Jouez un match selon un nombre de points convenu (le premier à remporter 6 points, 11 points ou 21 points), en fonction du niveau d'aptitude.
- Faites jouer les athlètes en équipes. S'il remporte un point, l'athlète reste dans la partie, s'il le perd, un coéquipier prend sa place.

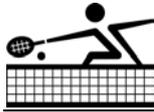
Autour du Monde (requiert des capacités d'échange)

- C'est un exercice avec un grand groupe, avec un minimum de 4 athlètes par côté.
- Deux files d'athlètes se tiennent aux extrémités opposées du court.
- Une frappe en balle tombante démarre le point et l'échange commence.
- Chaque joueur frappe une balle et court à la fin de la file du côté opposé du court. Le joueur suivant dans la file poursuit l'échange.
- Lorsqu'une balle est manquée, le joueur sort.
- Les deux derniers joueurs jouent le point, mais n'ont pas à courir de l'autre côté du filet.
- L'entraîneur envoie la plupart des balles aux joueurs de capacités moindres.
- Variation : Jouer en équipe. Après que l'équipe ait renvoyé la balle, chaque joueur retourne à la fin de sa file respective. L'équipe du dernier joueur restant l'emporte.

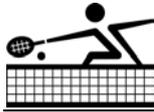
Autour du Monde : Variation autour de J'ai Oublié Ma Raquette

- Les athlètes jouent à Autour du Monde (ci-avant), mais les coéquipiers ne partagent qu'une raquette de tennis. Cet exercice requiert que les athlètes fassent attention au jeu.

Le Roi (ou la Reine) du Court, (trois à six joueurs), s'il y a plus de joueurs, utilisez deux courts



- Le roi ou la reine retourne le service ou le service en balle tombante d'un membre du groupe. Les joueurs du groupe alternent les points jusqu'à ce que quelqu'un remporte deux points d'affilée et devienne roi ou reine. Le nouveau roi ou la nouvelle reine remplace l'ancien ou l'ancienne de son côté du court. Ce jeu est très populaire et peut être joué pendant longtemps.



Reprise de volée

Une volée est un coup joué avant que la balle ne rebondisse. Elle est normalement frappée lorsque le joueur est dans la ligne de service.

Mesurer la Préparation du Joueur

Les débutants réussissent parfois mieux la volée car elle ne nécessite pas la coordination œil-main nécessaire pour jouer la balle après le rebond. Les erreurs courantes faites par les joueurs débutants et intermédiaires sont de prendre trop d'élan et de faire un mouvement descendant vers la balle. Il est nécessaire de rappeler aux joueurs de se concentrer sur le contrôle plutôt que sur la vitesse et la puissance.

Enseigner la Technique

Prise

Les mêmes prises utilisées pour le coup droit et le revers sont utilisées pour la volée. Le coup droit eastern et le revers eastern peuvent être utilisés pour les joueurs débutants et intermédiaires. La prise de volée, pour un joueur avancé, est située entre les prises de coup droit et de revers de fond de court. La même prise est utilisée pour la volée de coup droit et de revers.

Se tenir prêt

La position de départ est la même que pour le coup droit et le revers.

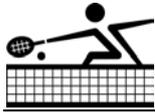
Volée

La progression de la volée comprend les étapes suivantes :

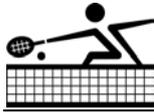
- Commencez avec l'athlète bloquant la balle de la main (la main en l'air comme pour saluer quelqu'un).
- Ajoutez la raquette, l'athlète la tenant près de la gorge, afin que les doigts soient derrière les cordes, dessinant une « grande main ».
- Glissez la main jusqu'au manche, en atteignant finalement une position de prise eastern.
- La progression est la même pour le revers, avec un « grand pouce » au lieu d'une « grande main ».
- Les athlètes se mettent de profil vers la balle en approche.
- Il n'y a pas de prise d'élan dans la volée.
- La balle doit être prise face au corps, avec un mouvement court.
- Le poignet est maintenu ferme.

Une fois que l'athlète maîtrise le jeu de raquette de base, il peut apprendre à avancer dans la frappe. Les athlètes doivent travailler à effectuer correctement la volée en maintenant l'équilibre.

Accompagnement



- La tête de raquette doit rester au-dessus du poignet tout au long de la volée.
- Il y a un accompagnement court, finissant en position de départ, pour la volée suivante.
- Les mots-clés sont « tête de raquette haute » et « gardez la raquette au-dessus du poignet ».



Exercices de Volée

Touche de Volée

- L'athlète se tient en position de départ, et l'entraîneur lui lance ou lui envoie une balle.
- L'athlète s'avance en effectuant un pas croisé et tape la balle avec la main ouverte, simulant une volée de coup droit ou de revers.
- Puis, l'athlète attrape la balle en utilisant un jeu de jambes approprié et la renvoie à son partenaire. Cet exercice peut être répété plusieurs fois.

Prises de Coupe/Plot

- Les athlètes doivent attraper une balle lancée en utilisant une grande coupe/plot.
- Cela permet de montrer que les athlètes n'ont pas besoin de prendre de l'élan pour effectuer une volée.

Envoi de Volée

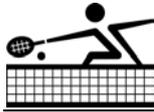
- L'entraîneur ou un partenaire envoie une balle et les joueurs effectuent des volées de coup droit ou de revers.
- En utilisant une technique de volée appropriée, les joueurs envoient des volées à un partenaire.
- Comptez le nombre d'envois et de récupérations réussis avant un échec.

Exercices d'Envois de Balles de Volée

L'entraîneur envoie les balles d'un chariot à une file de joueurs. Les joueurs frappent un nombre convenu de balles et retournent à la fin de la file.

Exercice de Volée Croisée

- Deux files de joueurs commencent au coin du carré de service.
- Envoyez une volée de coup droit à la première personne de la file de gauche, puis une volée de revers à celle de la file de droite. Continuez à envoyer des volées, en alternant entre les deux files.
- Après avoir envoyé un nombre convenu de balles, le joueur retourne à la fin de l'autre file.



Alterner les volées de coup droit et de revers

- L'entraîneur envoie quatre balles, en alternant les volées de coup droit et de revers.

Exercice de Volée en Coin

- Deux files se forment aux coins des carrés de service.
- Envoyez une balle de façon à ce que l'athlète doive se déplacer pour effectuer la volée.
- Après avoir effectué la volée, l'athlète touche le coin du carré de service avec la raquette et retourne en courant au filet pour effectuer une autre volée.
- Tandis que le joueur court pour toucher le coin, on envoie une balle au joueur du côté du coin de revers.

Approche et Volée (Coup droit, Revers et Même Côté)

- Le joueur renvoie un coup d'approche d'une balle envoyée dans la zone de mi-court.
- Le deuxième coup est une volée longue d'une balle envoyée à la ligne de service.
- L'entraîneur envoie plusieurs volées, en soulignant le mouvement vers l'avant entre les coups.

Exercices d'Échanges

Lorsque les joueurs atteignent un certain niveau, ils peuvent pratiquer la volée dans une situation d'échange, avec un entraîneur ou un partenaire.

Volées Rapides

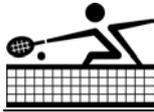
- Deux joueurs se tiennent aux lignes de service opposées et s'envoient des volées en contrôlant l'avant et l'arrière.
- Notez les coups consécutifs.

Un à l'Avant — L'Autre à l'Arrière

- L'athlète envoie des volées à l'entraîneur ou à un partenaire, qui joue à la ligne de fond.
- Visez des cibles spécifiques (par exemple : échanges croisés en coup droit).
- Comptez les points ou organisez un jeu pour rendre cette situation compétitive.

Mots-clés

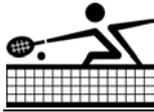
- « Tête de raquette en haut »



- « Gardez la raquette au-dessus du poignet »

Conseils d'entraînement

- Soulignez que les athlètes ne doivent pas se balancer pour la volée, mais plutôt « frapper » ou « attraper » la balle. Indiquez aux athlètes de frapper et d'arrêter leur raquette pour éviter le balancement. Demandez-leur souvent s'ils peuvent voir leur raquette. S'ils ne voient plus leur raquette, ils l'ont ramenée trop en arrière.
- La tête de raquette doit être au-dessus du poignet tout au long de la volée.
- Les volées sont simples à enseigner et beaucoup de joueurs de tennis Special Olympics réussissent assez bien le coup. Mais il est souvent difficile de réaliser la transition entre la ligne de fond et le filet en situation de match. Beaucoup d'athlètes n'utiliseront la volée que lorsqu'ils seront au filet, en double. Bien qu'ils puissent ne pas l'utiliser en match, encouragez vos athlètes à pratiquer leurs volées.
- Afin d'être bien équilibré après avoir réalisé une volée, il est nécessaire d'utiliser le jeu de jambes approprié. Dans la volée de coup droit, avancez avec le pied avant gauche et inversement pour le revers : avancez avec le pied avant droit.
- En envoyant des balles, veillez à ce que les balles soient envoyées à différentes hauteurs et vitesses, afin que les athlètes apprennent que toutes les balles n'approchent pas à hauteur de l'épaule. Au départ, les athlètes doivent recevoir des indications verbales, telles que coup droit et/ou revers, afin de les aider à réagir plus rapidement.



Service

Le service est le coup démarrant chaque point. Les joueurs ont droit à deux essais pour passer le service dans le carré de service. Pour être « bon », le service doit être frappé diagonalement dans le court.

Mesurer la Préparation du Joueur

Le service peut être la partie du tennis la plus difficile pour les débutants. En raison du fait que le service est un mouvement difficile, les modifications suivantes peuvent être utilisées pour permettre aux athlètes de mettre la balle en jeu.

- Utilisez un coup droit autonome pour placer la balle dans le carré de service approprié. Notez que les règles de la Fédération Internationale de Tennis (FIT) requièrent que le service soit frappé à partir d'une balle lancée, ne touchant pas le sol.
- Permettez au serveur de commencer le jeu en lançant vers le carré de service de gauche ou de droite.
- Accordez à l'athlète trois essais de service.
- Jouez les balles renvoyables mais hors des limites (juste des services manqués).
- Envoyez la balle dans le carré approprié.
- Tenez-vous sur la ligne de service ou entre la ligne de service et la ligne de fond.

Note : Ces modifications ne sont pas appropriées à la compétition mais elles permettront aux athlètes de mettre la balle en jeu et de jouer un match de tennis.

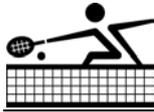
Les joueurs intermédiaires sont plus susceptibles d'effectuer un service réussi, mais sont toujours enclins aux doubles fautes. Ils peuvent avoir du mal à bien lancer la balle et donc à bien servir. Les modifications suivantes sont appropriées aux joueurs intermédiaires.

- Frappez un service par en dessous (un coup droit en balle tombante, frappée en vol).
- Utilisez un mouvement de service abrégé :
 - 1/2 service commence avec la raquette en « position de grattement de dos ».
 - Un 3/4 de service commence avec la raquette à l'arrière du corps, et pointant vers le sol.

Enseigner la Technique

Prise

Les débutants auront normalement recours à une prise « crêpe » ou de « poêle ». Cette prise est généralement située entre la prise de coup droit et jusqu'à un demi tour à la droite de la prise de coup droit. La bonne prise est une « prise continentale » (entre le coup droit et le revers), soit la même prise que la volée. Beaucoup d'athlètes auront des difficultés avec cette prise car elle requiert assez de vitesse de tête de raquette pour être efficace. Cette prise est



une question de confort, et les entraîneurs devront faire des adaptations, si nécessaire. On recommande aux entraîneurs de commencer à enseigner le service en utilisant le format de court réduit.

Se tenir prêt

- Tenez-vous de profil au filet, derrière la ligne de fond, les pieds confortablement écartés (de l'envergure des épaules).
- Tenez la raquette face au corps, les bras relâchés et une balle de tennis dans la main libre.
- Les épaules et les hanches doivent être alignées en diagonale, afin de viser le bon carré de service.
- Les mots-clés sont : « relax », « que visez-vous ? » et « comment sont placés vos pieds ? »

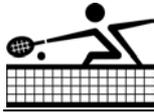
Service

Lancer de Balle (pour le joueur droitier)

- La main gauche lance (mot-clé « soulevez et lâchez » ou « placez la balle sur le deuxième banc ») la balle légèrement en face et à la droite du serveur, assez haute pour que la balle puisse être touchée par une raquette tendue.
- Soulignez que la balle est placée, et non envoyée.
- Les entraîneurs peuvent aider le joueur en se tenant à côté de l'athlète et en lançant la balle, jusqu'à ce qu'il comprenne l'idée des deux bras travaillant ensemble. Aidez les athlètes avec un mouvement de bras « bas ensemble, haut ensemble ».

Mouvement de Service

- Il est préférable que les athlètes démarrent avec la raquette en position de grattement de dos, reposant sur l'épaule (cela représentera la moitié de la prise d'élan totale). L'athlète lance et frappe la balle dans cette position (soulignez le point de contact).
- La prise d'élan totale peut être ajoutée lorsque les athlètes sont capables de faire coïncider le point de contact et le lancer.
- Pour aider à enseigner le coup complet, donnez à la raquette et au bras le mouvement de « bas ensemble, haut ensemble ». La raquette se balancera au-dessus du haut des pieds du joueur, puis vers le mur arrière, et atteindra finalement la position de l'épaule.
- La raquette part vers le haut pour toucher la balle, avec un bras tendu.



Position de Grattement de dos



Position de Grattement de dos pour Gaucher



Accompagnement

- Après le contact, le poids part vers l'avant dans le court, et la raquette finit de l'autre côté du corps.

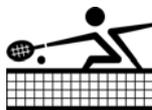
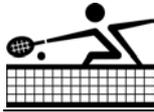
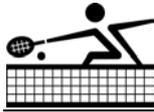


Tableau des erreurs et difficultés

Erreur	Rectification
Le pied arrière glisse jusqu'au pied avant, avant le contact	Place un objet sur le pied ou traîne le pied arrière durant le mouvement, contrairement à faire un pas.
Le pied avant glisse vers l'avant avec le contact (faute de pied)	Place un objet (balle/raquette) face au pied avant.
Position inappropriée	Imaginez-vous visant avec un arc et une flèche, ou utilisez de la craie pour tracer les pieds des joueurs.
Change de prise au revers	Placez des points de couleur sur le manche à titre indicatif, les différentes couleurs représentant les prises des différents coups. Chaque point doit indiquer l'endroit où l'articulation de l'index se place.
Utilise une prise inappropriée	Placez des points de couleur sur le manche à titre indicatif, les différentes couleurs représentant les prises des différents coups. Chaque point doit indiquer l'endroit où l'articulation de l'index se place.
La prise d'élan est trop courte	Indiquez à l'athlète de faire balancer la raquette au dessus de ses lacets de chaussure.
La prise d'élan est trop rapide	Dites aux athlètes de servir au ralenti, en accélérant lorsqu'ils approchent de la fin.
Les genoux fléchissent avant le lancer	Fléchissez d'abord les genoux, puis servez.
Service avec bras tendu	Servez en balançant par-dessus les lacets de chaussure, puis touchez l'arrière avant de toucher la balle et de terminer le mouvement.
Manque de continuité (boitement dans le balancement)	Demandez au joueur de n'envoyer la balle qu'à 5 cm de hauteur, afin de faire accélérer le joueur dans le coup pour réussir un point de contact. L'entraîneur peut également effectuer le lancer pour le joueur.
L'athlète laisse son coude tomber	Exagérez un lancer haut, en insistant sur l'étirement vers le haut pour toucher la balle.
Lancer ciseaux	Placez le bras de lancer sur le bras tenant la raquette.
Lancer rapide	Effectuez un service au ralenti ou placez la main de lancer sous la raquette, permettant à la raquette de commencer le coup avant que le lancer n'ait été effectué.



Déplace le poids trop tôt	Dites à l'athlète de se tenir avec une balle de tennis sous chaque pied (sous les orteils, pas les talons), ce qui fait démarrer le mouvement de service à partir d'une position appuyée vers l'arrière.
Point de contact inapproprié	Il arrive que les entraîneurs n'enseignent pas le lancer de balle et enseignent rarement comment lancer. Soulignez le point de contact en touchant la balle au point de contact contre le mur du fond.
Perte d'équilibre	Indiquez à l'élève de servir en position debout, les jambes croisées.



Exercices de Service

Exercice d'Envoi

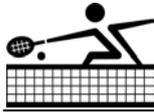
- Envoyer une balle par-dessus le filet et dans le carré de service approprié.
- En effectuant un mouvement d'envoi au-dessus de la tête, envoyer un nombre convenu de balles dans le carré de service approprié.
- Les athlètes n'arrivant pas à passer la balle derrière le filet peuvent commencer à la ligne de service et travailler progressivement jusqu'à pouvoir se placer derrière la ligne de fond.
- Utilisez différentes balles, telles que des ballons de football, des balles en mousse, etc.

Exercice de Lancer

- Restez en position de départ, la balle dans la main libre.
- Tenez la balle avec le bout des doigts et orientez la paume vers le haut.
- Avec un bras droit, soulevez la balle et lâchez-la lorsque la main atteint son plus haut point.
- Laissez la balle retomber dans la main gauche tandis que le bras droit reste tendu.
- Comptez le nombre de lancers et de récupérations réussis.
- Variantes :
 - Placez la raquette au sol, à la droite du serveur, pour faire office de cible.
 - Lancez la balle comme pour servir, mais laissez-la tomber jusqu'au sol.
 - Comptez le nombre de fois où la balle touche les cordes de la raquette.
 - Lancez la balle en vous tenant le long de la ligne. La balle ne doit pas toucher la ligne. Cet exercice permet de montrer à l'athlète si le lancer est bien vertical.

Exercice d'Éirement de Bras

- Placez la paume de la main tenant la raquette sur la nuque (position de grattement de dos). Assurez-vous que le coude est plié et pointé vers le haut.
- Étendez le bras depuis la nuque jusqu'à ce qu'il soit droit et légèrement en face de l'épaule.
- Essayez à présent l'exercice avec la raquette en main, « étendez le bras ».



Attraper une Balle après le Lancer de Service

- Commencez avec une balle dans la main d'envoi et le bras de service en position de grattement de dos, la paume contre la nuque, « grattez le dos ».
- Lancez la balle et étendez le bras comme dans l'Exercice d'Éirement de Bras, et attrapez la balle avec le bras complètement tendu.

Entraînement au Service

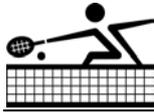
- Avec un seau de balles à la ligne de fond, entraînez-vous au service sur la gauche ou sur la droite du court. Deux athlètes peuvent s'entraîner au service au même moment.
- Visez des cibles ou comptez le nombre consécutif de services réussis.
- Jouez en équipes et concourez pour savoir quelle équipe peut effectuer 10 services dans le bon carré en premier. Lorsqu'un athlète rate un service, il retourne à la fin de la file.

Mots-clés

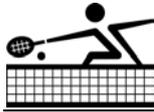
- « Relax »
- « Que visez-vous ? »
- « Comment sont placés vos pieds ? »
- « Soulevez et lâchez »
- « Placez la balle sur le deuxième banc »
- « Bas ensemble, haut ensemble »
- « Grattez le dos »
- « Ne frappez qu'un bon lancer »
- « Étendez le bras »

Conseils d'entraînement

- Expliquez les délimitations et les règles du service : (a) les athlètes doivent rester derrière la ligne de fond, (b) deux tentatives sont autorisées, (c) la balle doit être servie en diagonale, et (d) le service est rejoué si la balle touche le filet et atterrit dans le bon carré de service (let).
- Mettez l'accent sur les bonnes priorités tactiques : (a) mettre la balle en jeu et (b) utiliser une progression de placement, un contrôle, un pivotement et un rythme en profondeur.



- Placez les athlètes près de la ligne de service lorsqu'ils apprennent à servir. Lorsqu'ils progressent, faites-les reculer puis finalement servir derrière la ligne de fond.
- Modifiez le service en utilisant un coup droit, un 1/2 ou un 3/4 de service. Il est plus amusant de commencer à jouer des points plutôt que de faire une partie avec des doubles fautes.
- Fournissez des corrections aux athlètes qui ratent des services.
- Pour les corrections, considérez qu'une balle dans le filet indique un envoi probablement trop vers l'avant ou trop bas, et que l'athlète frappe vers le bas, plutôt que d'étirer vers le haut.
- Un service trop long indique que la balle est envoyée trop en arrière du corps. Plus d'extension du bras de frappe est nécessaire.
- Soulignez l'importance d'un lancer précis. Si la balle n'est pas au bon endroit, il est difficile de contrôler le service. Lorsque le lancer n'est pas bon, encouragez les athlètes à rattraper la balle et à recommencer. Il n'y a pas de sanction pour un mauvais lancer (« ne frappez qu'un bon lancer »).
- Les athlètes doivent s'entraîner au service à chaque séance. Un point ne peut pas être joué sans placer le service dans le bon carré de service.



Retour de Service

Après le service, le retour de service est le coup le plus important au tennis. Des joueurs de tennis accomplis ont des retours cohérents.

Mesurer la Préparation du Joueur

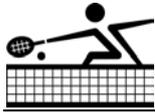
Il est nécessaire de rappeler en permanence aux athlètes Special Olympics de se tenir prêts et de faire attention au service. Apprenez aux joueurs à observer la balle durant le rebond. Cela permet aux techniques de poursuite immédiate de se mettre en place. Il est souvent nécessaire pour l'athlète de se déplacer vers la balle pour le retour. Ce peuvent être des concepts très difficiles à maîtriser, mais ils sont nécessaires à l'athlète pour progresser.

Enseigner la Technique

- La position de départ de base (en utilisant une prise de coup droit), présentée dans la leçon de coup de fond de court, est utilisée dans le retour de service. Utilisez les mots-clés « relax », « cherchez la balle », et « tenez-vous prêt ».
- Les athlètes doivent commencer près de la ligne de fond, assez près pour toucher les lignes de côté de simple. La position est la même pour les jeux en simple et en double.

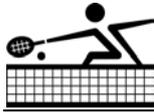
Coup de Retour de Service

- Le retour de service est similaire au coup droit et au revers, avec une prise d'élan plus courte, en raison du temps moins long pour réagir à la balle. Utilisez les mots-clés « tournez », « raccourcissez votre prise d'élan » et « bougez vos pieds ».
- L'élève se tourne, comme pour se préparer pour une volée, et ramène la raquette en arrière tandis que le corps tourne. Cela permet d'enseigner une prise d'élan plus courte.
- Le jeu de jambes est similaire à la préparation de coup de fond de court. Avec un temps de réaction limité, l'athlète peut faire seulement un pas vers la balle avant le contact. Veillez à ce que le ou les pas de départ permettent une position appropriée de « reprise d'appui ». Un pas fait dans la mauvaise direction indiquera à l'entraîneur qu'il est nécessaire de passer plus de temps sur les techniques de poursuite.
- Pour pratiquer le retour de service, indiquez à l'athlète de poursuivre le service à l'approche et d'attraper la balle dans un format de court réduit. Augmentez la distance au fur et à mesure que la technique s'améliore.
- **Note** : un joueur de tennis ne doit jamais avoir les deux talons au sol en même temps. En se préparant à retourner un service, un joueur doit être très concentré sur ses pieds et sa reprise d'appui, et se préparer juste avant de retourner la balle.



Mots-clés

- « Relax »
- « Cherchez la balle »
- « Soyez prêts »
- « Tournez »
- « Raccourcissez votre prise d'élan »
- « Bougez vos pieds »



Frapper en Mouvement

Pour beaucoup de joueurs de tennis Special Olympics, avancer vers la balle puis effectuer une frappe peut être très difficile. Il est important pour les entraîneurs d'apprendre aux athlètes que dans un match la balle ne va pas venir à eux, ils doivent avancer vers la balle. Les exercices de frappe en mouvement doivent être introduits dans les premières étapes de développement de technique et doivent mener à des entraînements qui prépareront les athlètes à un match.

Mesurer la Préparation du Joueur

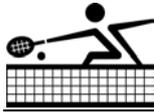
- Les débutants n'aiment typiquement pas courir vers la balle. Ils préféreront se pencher, tendre le bras, puis faire un mouvement du poignet vers la balle plutôt que bouger leurs pieds.
- Les joueurs intermédiaires avanceront plus facilement vers la balle, mais se retrouveront souvent « coincés » entre une balle trop proche ou une balle trop éloignée.
- Les meilleurs joueurs de tennis avancent rapidement vers la balle et se mettent en position pour effectuer leur frappe efficacement. Ils sont rarement hors de position et sont équilibrés à la fin de chaque coup. Ils semblent toujours être au bon endroit.

Enseigner la Technique

Il y a cinq étapes pour développer un mouvement efficace autour du court.

1. L'athlète a besoin de déterminer la direction de la balle approchante. En entraînement, envoyez des balles à l'athlète placé de l'autre côté du court. L'athlète pointe en direction de la balle en approche avec la main libre avant que la balle n'atteigne le filet.
2. Toucher la balle. L'athlète court vers la balle envoyée et l'attrape après un seul rebond. Cela peut évoluer en exercice dans lequel l'athlète attrape ensuite la balle sur les cordes.
3. Tournez les épaules et replacez la raquette en position de frappe tout en courant vers la balle.
4. Avancez avec le pied avant lorsque le contact avec la balle se fait. Demander à l'athlète de s'immobiliser à ce moment permet à l'entraîneur d'avoir un bon aperçu du jeu de jambes de l'athlète.
5. Après l'accompagnement, l'athlète se retourne et fait quelques pas de course pour revenir au centre du court. Revenir à une position d'équilibre vers le centre du court avec une reprise d'appui en préparation du coup suivant. Cette reprise d'appui est effectuée durant le balancement vers l'avant de l'adversaire vers la balle.

Durant cette séquence, pratiquez la reprise d'appui pour maintenir l'équilibre. Pour effectuer la reprise d'appui, tandis que l'adversaire démarre son balancement, l'athlète sautille d'un pied sur l'autre. Utilisez les mots-clés « reprise d'appui » ou « faites de petits pas ». Veillez à ce que l'athlète comprenne que la reprise d'appui intervient partout sur le court et entre chaque contact ou balancement de la raquette.



Exercices d'Apprentissage des Mouvements

- Montrez la bonne façon de s'avancer vers la balle.
- Caricaturez ce qui se passe lorsqu'un athlète oublie de placer la raquette en arrière en courant vers la balle.
- Montrez le pas d'hésitation, afin d'éviter de courir sur la balle.

Exercices de Mime

- L'entraîneur annonce « le coup droit en courant ». L'athlète court pour frapper un coup droit imaginaire et effectue un coup droit, réalisant une « reprise d'appui » après chaque coup.
- L'entraîneur annonce « le revers en courant ». L'athlète court pour frapper un revers imaginaire et effectue un revers, réalisant une « reprise d'appui » après chaque coup.

Exercices de Lancers

- Lancez des balles des deux côtés et indiquez aux athlètes de frapper et de se déplacer.
- Envoyez les balles de plus en plus loin des athlètes.
- Envoyez les balles de façon aléatoire et indiquez aux athlètes de frapper et de se déplacer.

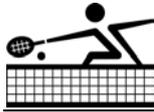
Exercices d'Envoi de Balles avec un Panier

- Les athlètes s'alignent à la ligne de fond.
- Les joueurs jouent un par un en frappant et en se déplaçant vers une balle lancée par l'entraîneur.
- Les athlètes courent d'un côté à l'autre, pour frapper un nombre convenu de coups droits et de revers alternés.

Exercice à Cinq Balles

- L'entraîneur envoie cinq balles dans l'ordre suivant : coup droit, revers, coup droit de mi-court, volée de revers, volée de coup droit.
- L'athlète frappe cinq balles et retourne à la ligne de frappe.

Exercices d'Agilité



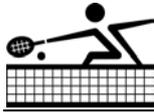
- Courses : La ligne de côté de double est la ligne de départ. Courir jusqu'à la ligne médiane puis retourner à la ligne de côté de double. Puis courir jusqu'à la ligne de côté de simple, et revenir. Continuer à courir jusqu'à la ligne de côté de service et revenir. Cela peut être fait plusieurs fois d'affilée ou sur plusieurs courts. Avec quatre joueurs ou plus, faites une course de relais avec cet exercice, à deux contre deux ou trois contre trois, etc.
- Courir le long des lignes : En commençant au coin de la ligne de côté de double, courir jusqu'au filet et revenir à reculons dans le coin. Se déplacer par-dessus les lignes de côté de simple et courir jusqu'au filet. Reculer jusqu'à la ligne de service et se déplacer jusqu'à la ligne médiane.
- Sauts de ligne : les athlètes se tiennent d'un côté de toute ligne du court. Le plus vite possible, ils sautent d'un côté et de l'autre de la ligne pendant 30 secondes.
- Corde à sauter : une excellente façon de travailler l'agilité. Effectuez différents exercices de sauts. Travaillez la vitesse et l'endurance.

Mots-clés

- « Relax »
- « Cherchez la balle »
- « Soyez prêts »
- « Reprise d'appui »
- « Faites des petits pas »

Conseils d'entraînement

- Dans la file, les athlètes doivent rester actifs en sautillant ou en bougeant sur place, plutôt que de rester immobiles.
- L'équilibre est la clé pour bien bouger. Apprenez aux athlètes comment s'équilibrer lorsqu'ils frappent la balle.
- Intégrez des exercices de mouvements ou d'agilité à la fin de chaque entraînement. Ces exercices peuvent être effectués en suivant les lignes du court et établis en courses de relais. Amusez-vous !



Enseigner des Stratégies

Le but d'une séance d'entraînement est de préparer les athlètes à une compétition en jeu de match. En tant qu'entraîneur, il est facile de se retrouver coincé dans la production de coups et dans les aspects techniques du jeu. Il est important de toujours se rappeler du jeu en lui-même. Le service démarre le jeu ! Pratiquer le service doit faire partie de chaque entraînement. Le retour de service est le deuxième coup le plus important d'un match. Pratiquez durant chaque séance d'entraînement. Les matchs de tennis sont gagnés par la personne faisant le moins d'erreurs. Soulignez la cohérence dans vos exercices. Pratiquez le comptage des points et l'alternance des côtés du court durant chaque séance d'entraînement. Pratiquez le positionnement des athlètes en jeu de double.

Exercices d'Entraînement à la Stratégie

Le meilleur exercice pour la compétition est la compétition. Tentez de simuler les conditions dans lesquelles vos athlètes joueront les matchs. Organisez des jeux amusants dans lesquels les joueurs peuvent pratiquer le comptage des points. Par exemple, jouez quelques jeux de « tennis mime », sans balle. Jouez quelques jeux sans raquettes, où les athlètes envoient et attrapent la balle, suivant les règles du tennis.

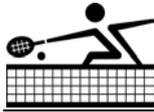
Les athlètes de niveau d'aptitude faible se préparant à la compétition de techniques individuelles doivent pratiquer la compétition de techniques. Cela leur permettra également de maîtriser les coups basiques du jeu. Dites aux entraîneurs assistants de mener des compétitions de techniques individuelles avec les athlètes. Suivez les règles et comptez les points.

Les athlètes de niveau intermédiaire doivent jouer des matchs d'entraînement avec leurs coéquipiers, leurs entraîneurs et parents. Plus ils s'entraînent en suivant les règles, en changeant de côté de court et en comptant les points, et plus ils s'amélioreront. Indiquez à un partenaire de se tenir près du court pour aider à diriger l'athlète aux positions appropriées et pour aider à compter les points.

Les joueurs avancés doivent pouvoir jouer un set normal, avec peu de direction de l'extérieur. Le placement en fonction des lignes et le comptage des points peuvent toujours présenter quelques problèmes. Dites à un entraîneur de surveiller quelques courts, où des athlètes avancés jouent des matchs d'entraînement.

Stratégie en Simple

- *Soyez cohérent !* La plupart des matchs en simple sont gagnés par le joueur faisant le moins d'erreurs. Utilisez un dégagement du filet élevé pour éliminer les erreurs de filet.
- Faites bouger votre adversaire autour du court. Cela fait rater des balles à votre adversaire car il est mal placé et se fatigue.
- Les services et les retours doivent être cohérents. Beaucoup de points sont perdus lors de services et retours manqués.
- Jouez agressivement. Mettez la pression à votre adversaire en tirant avantage des retours de frappe faibles. Servez et effectuez des volées, et courez au filet après des balles courtes.



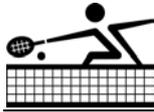
- Les athlètes Special Olympics réalisent très bien les programmes. Enseignez-leur quoi faire entre les points ainsi que durant le point. Entre chaque point, l'athlète doit :
 - Transférer la raquette dans la main non dominante.
 - Inspirer profondément.
 - Marchez pour ramasser les balles égarées. Veillez à ce que la tête et les épaules soient bien droits.
 - Mettez-vous à la bonne position pour le point suivant.
 - Annoncez le score.

Doubles Unified Sports® et Doubles

Les athlètes jouant en double doivent pratiquer les mêmes techniques que les joueurs en simple. Il est important de maîtriser le service et les échanges en fond de court. Le positionnement en double requiert que l'athlète joue au filet, les techniques de volée sont donc plus utilisées en double. La personnalité de l'athlète est importante dans la sélection des partenaires de double. Les partenaires doivent être compatibles et capables de travailler ensemble, en équipe. Souvenez-vous, le partenaire doit être un exemple positif du comportement attendu des athlètes. Pour qu'un jeu en double se déroule avec fluidité, tous les participants doivent savoir comment compter les points et comment se positionner pour chaque point. La répétition est la clé pour que les athlètes comprennent leur rôle et se positionnent sur le court.

Stratégies de Base en Double

- Faire passer les premiers services. Cela met la pression sur l'adversaire, pour qu'il effectue un retour plus difficile. Le deuxième service peut être frappé plus lentement, avec une trajectoire plus haute, assurant une balle bien placée dans le jeu.
- Visez le milieu du court lors des coups de débordement. Cela élimine les erreurs et place l'angle loin de l'adversaire s'il retourne le service.
- Bougez en équipe. Si votre partenaire est au filet, tentez de le rejoindre. Tentez d'avoir les deux joueurs au filet ou à la ligne de fond. Tentez d'éviter une séparation, avec l'un à l'avant et l'autre à l'arrière, car cela donne aux adversaires des ouvertures sur le court.
- Si l'équipe se retrouve en formation un à l'avant et l'autre à l'arrière, visez la personne à la ligne de fond plutôt que celle au filet. Recherchez toujours des opportunités de monter au filet.
- Le joueur au filet ne doit pas coller les lignes de côté de trop près, apprenez à rester à mi-chemin entre les lignes de côté de simple et le milieu de la ligne de service. Vous abandonnez un peu le couloir mais aidez bien plus votre partenaire en étant une force au milieu. Si l'adversaire vous passe par le couloir, complimentez-le. Les pros ne font qu'une tentative sur quatre.



Exercices de Double

Les joueurs de tous niveaux d'aptitude doivent s'entraîner à la compétition en jouant des matchs d'entraînement. Cela renforce également le comptage des points et la stratégie de positionnement. Tentez de faire correspondre les niveaux d'aptitude ou faites jouer des équipes contre des entraîneurs sachant contrôler le point.

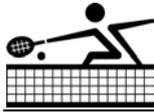
Pratiquez des jeux en double, dans lesquels une équipe de double joue contre un joueur de simple. C'est une bonne idée lorsqu'il y a un nombre impair de joueurs durant l'entraînement.

Entraînez-vous au double avec un panier de balles. L'entraîneur envoie des balles à l'équipe de double pour simuler un jeu de point. Les joueurs servent et l'entraîneur envoie un nombre convenu de balles, faisant frapper à l'équipe de double des volées, des smashes et des coups de fond de court. L'entraîneur doit souligner une stratégie et un positionnement appropriés.

Les débutants doivent maîtriser le service pour jouer des doubles efficaces. Après avoir servi, l'athlète peut vouloir rester à la ligne de fond au lieu de monter au filet. À ce niveau, la plupart des points seront gagnés sur des doubles fautes et des services gagnants. Concentrez-vous sur le service et le retour de service en vous préparant à ce niveau de compétition.

Les joueurs intermédiaires sont capables de retourner plus de services, la stratégie devient donc une plus grande part du jeu. Les points sont plus longs, les entraîneurs doivent donc insister sur la volée comme moyen d'achever l'échange. Les athlètes peuvent courir au filet après les services et les retours de service.

Les joueurs avancés font rarement de doubles fautes et les échanges impliquent souvent trois ou quatre coups. Les joueurs de grande aptitude doivent s'entraîner au service et à la volée comme moyen de mettre la pression sur leurs adversaires. Les entraîneurs doivent insister sur la stratégie à ce niveau, puisqu'ils ont amélioré les coups de base.



Exemple de Plan de Cours sur Huit Semaines

Semaine 1

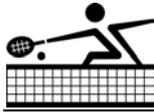
- Objectifs du plan de cours sur huit semaines
- Passer en revue **les procédures de sécurité**
- Faire la démonstration **des exercices d'échauffement**
- Exercices de contrôle de la balle : **Exercice de Rebond de Main**
- **Équilibre de la raquette**
- **Explicatif de l'équipement**
- Introduction au **coup droit, prise, position de départ** et **Coup**
- **Exercice de mime**
- **Coup droit autonome**
- **Exercices de Balles en Chariot**
- Évaluations de technique
- **Récupération** et remarques de fin

Semaine 2

- **Exercices d'échauffement**
- Exercices de contrôle de la balle : **Exercice de Rebond de Main**
- **Prises de Coupe**
- Révision du **coup droit**
- Renforcement de l'exercice du coup droit
- **Échange en Couloir**
- Introduction au **revers**
- Évaluation de la technique
- **Récupération** et remarques de fin

Semaine 3

- **Exercices d'échauffement**
- Exercices de contrôle de la balle : **Promener le Chien, Hauts et Bas**
- Révision **coup droit** et **revers**
- **Coup droit et revers avec mouvement, Exercice de Mime, Exercice de Lancer de Balle**
- Introduction à la **volée de coup droit**
- Exercices de volée : **Touche de Volée, Prises de Coupe, Envoi de Volée**
- Évaluation de la technique
- **Récupération** et remarques de fin



Semaine 4

- **Exercices d'échauffement**
- Exercices de contrôle de la balle, **Envois de Coup droit et de Revers, Jeu de Rebond – Envoi – Récupération**
- **Révision de la volée de coup droit et introduction à la volée de revers**
- Exercices de volée : **Volée Croisée, Alternier les Exercices de Volée de Coup droit/Revers**
- **Exercice d'Approche et de Volée**
- Évaluation de la technique
- **Récupération** et remarques de fin

Semaine 5

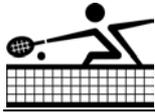
- **Exercices d'échauffement**
- Exercices de contrôle de la balle : **Promener le Chien, Hauts et Bas, Roulements de Raquette**
- Révision de **la volée de coup droit et de revers**
- Introduction au **service**
- **Exercice d'Envoi, Exercice de Lancer, Exercice d'Étirement de Bras, Attraper une Balle à partir de l'Exercice de Lancer de Service**
- Évaluation de la technique
- **Récupération** et remarques de fin

Semaine 6

- **Exercices d'échauffement**
- Exercices de contrôle de la balle : **Envois de Coup droit et de Revers, Jeu de Rebond – Envoi – Récupération**
- Révision du **service**, servir à la ligne de service puis reculer progressivement jusqu'à la ligne de fond
- **Retour de service**
- Introduction au court réduit
- Évaluation de la technique
- **Récupération** et remarques de fin

Semaine 7

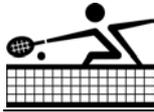
- **Exercices d'échauffement**
- Exercices de contrôle de la balle : **Autour du Monde**
- **Exercice à Cinq Balles**
- Court Réduit
- **Formulaire de Classement de Tennis Special Olympics**



- Introduction à la compétition (format de matchs)
- Passer les étapes de la compétition
- **Récupération** et remarques de fin

Semaine 8

- **Exercices d'échauffement**
- Compétition
- **Récupération**
- Révision **sportivité**
- Récompenses et fin



Tennis sur Court Réduit

Objectif

Le Tennis en Court Réduit est conçu pour préparer les athlètes à la compétition en match et à fournir une transition vers le jeu en court complet tout en introduisant lentement la logistique du jeu.

Le tennis en court réduit est un jeu de transition pour les athlètes ayant réussi la Compétition de Techniques Individuelles et sont prêts à commencer les matchs de compétition, mais ne sont pas encore prêts pour un match en court entier. Le tennis en court réduit est un excellent jeu pour travailler le jeu de jambes, la préparation de raquette, les mouvements de court et les règles du tennis. En réduisant les limites du court de tennis, les athlètes peuvent travailler à développer leur jeu avec plus de succès dans un environnement peu menaçant et plus compact. Ajouter une seule variable à la fois permet à l'athlète d'effectuer des ajustements plus facilement.

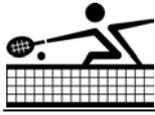
Le tennis en Double sur Court Réduit Sport Unifié est le premier pas de transition après la Compétition des Techniques Individuelles. La taille du petit court réduit la composante mouvement, tandis que le partenaire de tennis Unifié fournit un modèle de frappe à l'athlète. Le partenaire dispense également des encouragements et des félicitations aux athlètes, individuellement.

Le tennis en Double sur Court Réduit Unifié peut être suivi par des doubles en Court Réduit traditionnels (tous les joueurs sont des athlètes Special Olympics) et par un jeu en simple sur Court Réduit. Cette progression fournit à l'athlète une opportunité d'apprentissage séquentiel dans les composantes d'un match de tennis, nécessaire au passage en jeu de court entier.

Règles de Court Réduit

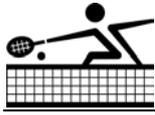
Le tennis en Court Réduit suit les Règles de la Fédération Internationale de Tennis (FIT), avec les exceptions suivantes :

- Le serveur doit se tenir derrière la ligne de service pour servir. Si le serveur traverse la ligne de service avant de toucher la balle de tennis, cela sera considéré comme une faute de pied.
- Seule la zone de carré de service est dans les limites.
- Des balles rapides PTR sont utilisées, plus grandes que les balles de tennis de taille réglementaire, et fournissent un jeu au rythme plus lent, permettant aux joueurs de travailler leurs coups et leur couverture du court. Tandis que les athlètes progressent en technique et en mouvement sur court, les balles de tennis à faible pression peuvent être utilisées pour fournir une plus grande vitesse de balle.



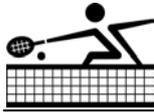
Comprendre le jeu

Ne pensez pas que les joueurs d'aptitudes moindres connaîtront même le but basique du jeu. De tels joueurs peuvent avoir des difficultés avec des concepts simples tels que la différence entre les coéquipiers et les adversaires.



Modifications et Adaptations

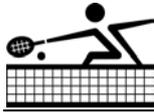
Dans la compétition, il est important que les règles ne soient pas changées pour s'adapter aux besoins particuliers des athlètes. Cependant, les entraîneurs peuvent modifier les exercices d'entraînement, la communication et les équipements sportifs pour aider les athlètes à réussir. Différents athlètes requièrent différents systèmes de communication. Par exemple, certains athlètes apprennent et répondent mieux aux exercices dont on aura fait la démonstration, tandis que d'autres ont besoin d'une plus grande communication verbale. Certains athlètes peuvent avoir besoin d'une combinaison - voir, entendre et même lire la description de l'exercice ou de la technique.



Préparation mentale et Entraînement

L'entraînement mental est important pour l'athlète, qu'il s'efforce de faire de son mieux ou qu'il concourt contre les autres. Lorsque cela s'avère possible, les athlètes doivent pratiquer l'imagerie mentale. L'esprit ne peut pas faire la différence entre ce qui est réel et ce qui est imaginé. L'entraînement reste l'entraînement, qu'il soit mental ou physique. Demandez à l'athlète de s'asseoir en position détendue, dans un endroit tranquille, avec peu de distractions. Dites à l'athlète de fermer les yeux et de s'imaginer effectuant une technique particulière. Chacun se voit sur un grand écran de cinéma, sur le court de tennis. Guidez-les dans les techniques, étape par étape. Utilisez autant de détails que possible, en utilisant des mots stimulant les sens de la vue, l'ouïe, le toucher et l'odorat. Demandez à l'athlète de repasser l'image, de s'imaginer répétant la technique brillamment, même jusqu'au point de voir la balle passer le filet.

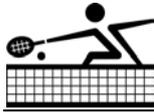
Certains athlètes ont besoin d'aide pour débiter le processus. D'autres apprendront à s'entraîner de cette façon par eux-mêmes. Le lien entre la réalisation des techniques en esprit et la réalisation des techniques sur le court peut être difficile à expliquer. Cependant, l'athlète s'imaginant de façon répétée effectuer correctement une technique et croyant qu'elle est réelle est plus susceptible d'en faire une réalité. Ce qui se passe dans l'esprit et le cœur d'un athlète se reflète dans ses gestes.



Entraînement Croisé au Tennis

L'entraînement croisé est un terme moderne se référant à la substitution de techniques autres que les techniques directement impliquées dans la performance d'une épreuve. L'entraînement croisé provient de la réhabilitation suite à une blessure, et est à présent également utilisé en prévention des blessures. Lorsque les joueurs de tennis subissent des blessures les empêchant de jouer, d'autres activités peuvent être substituées, afin que l'athlète puisse maintenir sa force musculaire et aérobie.

Il y a une valeur et un croisement limités à un exercice spécifique. Une raison de « croiser un entraînement » est d'éviter les blessures et de maintenir l'équilibre musculaire durant une période d'entraînement spécifique sportif intense. Une des clés de la réussite en sport est de rester en bonne santé et de s'entraîner sur le long terme. L'entraînement croisé permet aux athlètes d'effectuer des exercices d'entraînement spécifiques à une épreuve avec un enthousiasme et une intensité accrues, et moins de risques de blessures.



Programme d'entraînement à la maison

- Si les athlètes ne s'entraînent qu'une fois par semaine avec leurs entraîneurs et ne s'entraînent pas tous seuls, le progrès sera limité.
- Un Manuel/Guide d'Entraînement à Domicile de l'Athlète peut être téléchargé sur le site Internet de Special Olympics afin d'aider les entraîneurs à intégrer des entraînements à la maison dans leur saison, ainsi qu'aider les athlètes et les familles avec des idées sur la façon de s'entraîner entre les entraînements.
- Rien n'améliore mieux les capacités sportives d'un athlète que le jeu ! Les parents/tuteurs peuvent inclure l'athlète dans des compétitions familiales pour des entraînements supplémentaires et des sorties sociales.
- Pour être efficaces, les entraîneurs doivent mener une orientation d'entraînement à la maison pour les membres de la famille et/ou les partenaires d'entraînement. Ce doit être une séance active, où les partenaires bénéficient d'une expérience pratique des différentes activités.
- À titre d'outil de motivation, l'entraîneur peut souhaiter remettre un certificat de réussite aux athlètes et partenaires d'entraînement qui accomplissent un nombre donné de séances d'entraînement à domicile durant la saison.