

PÉDATECK, LE TENNIS FACILE !



**QUELQUES POINTS
DE MÉTHODE**

TERMINOLOGIE

- **SMILEY** Logo placé devant et en haut du PEDATECK (balle qui sourit)
- **YEUX** Logos placés sur les côtés bleu et rouge, sur le flanc et les épaules (les logos représentent des yeux)
- **CIBLE** Logo placé devant et en bas du PEDATECK (représente cible de fléchettes)

INITIATION & PERFECTIONNEMENT

FOND DE COURT

CHANGEMENT DE MAIN POUR LA TENUE DE RAQUETTE

- ❑ Uniquement pour les jeunes non latéralisés
- ✓ Les enfants doivent tenir la raquette avec la main « rouge » ou « bleue » selon Droitier ou gaucher. S'ils changent, il est très facile de leur montrer que la couleur de manche n'est plus bonne

ATTITUDE D'ATTENTION

- ❑ **Essentiel dans l'apprentissage du tennis**
- ✓ **L'enfant montre le smiley à son adversaire.**
- ✓ **Il doit orienter le talon de sa raquette vers la cible. Cela l'oblige à avoir la tête de raquette au dessus de ses mains.**

LA MISE DE PROFIL

- ❑ Le tennis est un sport de rotation. Il faut que le joueur tourne ses épaules pour ensuite, relancer avec une rotation. Il peut de ce fait donner de la vitesse autour d'un point d'appui qui sera son ancrage au sol (appui en ligne, ouvert ou semi-ouvert).
- ✓ A partir de l'attitude d'attention(cf. attitude d'attention), le joueur tourne en montrant l'œil latéral (côté rouge ou bleu selon CD/revers).
- ✓ A la fin du geste, l'autre œil, placé du côté opposé doit être montré.

Important

Dans un premier temps on peut demander à revenir avec le smiley de face (1^{ère} étape de la rotation).

En entraînement (cf. entraînement, on demandera la rotation maximale).

PLAN DE FRAPPE AVANCE

- ❑ **Le plan de frappe doit être situé en avant, lorsque le joueur contacte la balle.**
- ✓ **Après la mise de profil (cf.mise de profil), le joueur doit revenir de face avec le smiley au moment de l'impact**

JEU AU FILET

▣ L'ATTITUDE D'ATTENTION :

(CF. ATTITUDE D'ATTENTION, FOND DE COURT)

VOLEE Coup Droit

L'élève doit conserver le smiley face à l'adversaire avant d'effectuer sa volée.

VOLEE Revers

L'élève montre l'œil de l'épaule (petite orientation des épaules avant la frappe)

▣ LE SMASH

▣ Préparation

Pour se placer en position armée (de profil), l'élève doit montrer l'œil latéral bleu ou rouge

▣ A la frappe

L'élève doit être revenu avec le smiley

▣ Après la frappe

L'élève montre l'œil du flanc latéral, opposé à celui montré pendant la préparation

SERVICES/RETOURS

- ▣ **SERVICE**

(Cf, le SMASH)

La préparation sera plus ample mais ne change en rien le principe de rotation

- ▣ **RETOURS**

(Cf, le FOND DE COURT)

Le principe de rotation ne change pas par rapport aux coups de fond de court

L'ENTRAÎNEMENT

- ▣ **Le PEDATECK s'avère être utile également pour un public d'entraînement.**

Principes importants pour l'entraînement

3 fondamentaux pour frapper fort

- - **Qualité des appuis (ancrage)**
 - - **Vitesse de la tête de raquette actionnée par segment libre (bras)**
 - - **Transfert du poids du corps pendant la frappe**
- **La rotation maximale est obligatoire si l'élève veut frapper fort.**
Le PEDATECK peut aider à trouver celle-ci.
- **Le plan de frappe** : si le joueur a tendance à prendre derrière, le fait de lui demander de montrer le smiley assez vite lors de la frappe va l'amener à aller chercher plus devant qu'à l'habitude.

POUR CONCLURE

▣ LE PEDATECK vise à :

- latéraliser les jeunes joueurs
- Apprendre la rotation que ce soit pour les débutants, mais aide aussi aux confirmés.

Grâce aux différents symboles, les enseignants trouveront une multitude d'exercices appropriés à leurs objectifs, et, en attente avec la nouvelle école de tennis (la GALAXIE TENNIS), et les différents points clés techniques à respecter.