

FORMES DE MINI TENNIS

-**Durée** : 60 min

-**Nombre de participants** : 20 à 24

-Lieu : salle de gymnastique ou à l'extérieur (notamment pour le speed raquette).

Objectifs : -développer la collaboration et la compétition avec enthousiasme

-découvrir quelques formes de tournois

-jouer avec ou jouer contre

-développer la coordination

1. Exercices divers sans les raquettes :

a. Sans les raquettes : lancer-rattraper (contre un mur, seul ou à 2)

b. Avec des raquettes de street racket et balles molles : utiliser des cibles pour la précision en jouant contre le mur par dessus la ligne (scotch pour hauteur du filet).

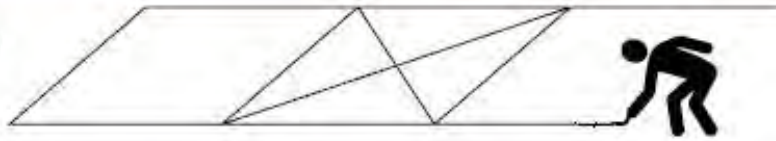
2. Expérimenter différentes formes de jeu de collaboration (tournante avec ou sans changement de camp) en stimulant l'esprit d'équipe.

3. Utiliser des cibles (cerceaux, feuilles de papier) afin de viser et marquer des points

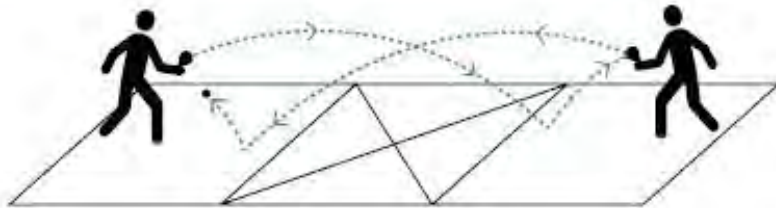
4. Par groupe : a. contre le mur, faire une tournante en comptant le maximum d'échanges pour l'équipe. Variante : idem avec seulement 2 raquettes pour le groupe.

5. **Tournoi du roi** : après chaque partie de 2min, le vainqueur se déplace d'un terrain sur sa gauche et le perdant d'un terrain sur sa droite. Après un certain nombre de parties, celui qui gagne sur le terrain le plus à gauche est qualifié de roi. Le perdant sera le...bouffon...

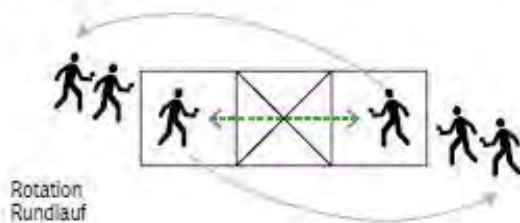
1 Draw the court
Feld einzeichnen



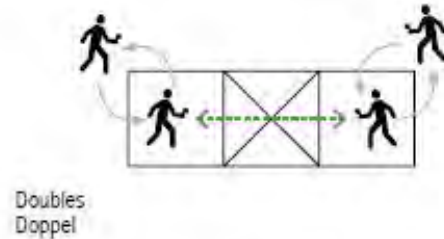
2 Play
Spielen



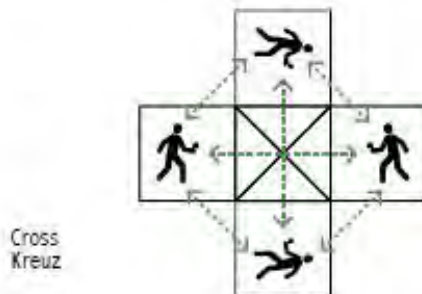
3 Variations
Spielvarianten



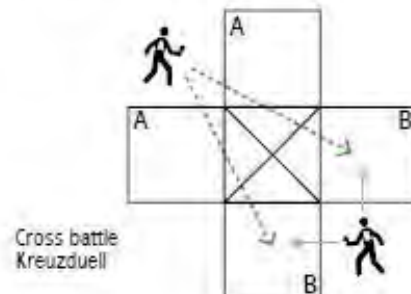
Rotation
Rundlauf



Doubles
Doppel



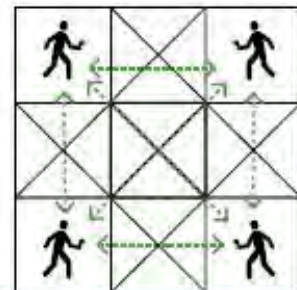
Cross
Kreuz



Cross battle
Kreuzduell



Single or doubles against wall
Einzel oder Doppel gegen die Wand



Street Racket XL
Street Racket XL