

Séance tennis enfant 5-8ans

On garde la forme

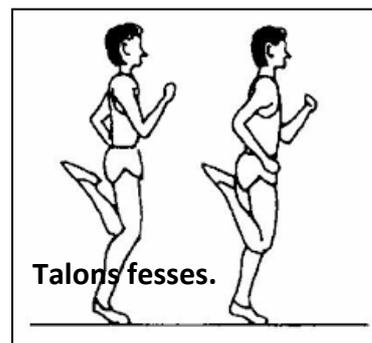
Courir.



Consignes : Les parents peuvent effectuer les mouvements en même temps que les enfants.

Echauffement:

Courir 30 secondes.
Marcher 30 secondes.
Courir 45 secondes.
Marcher 30 secondes.
Courir 1 minute.
Courir 30 secondes.
Courir en montant les genoux
30 secondes.



Pause sur place.

Courir en faisant des talons fesses 30 secondes.

Courir 30 secondes.

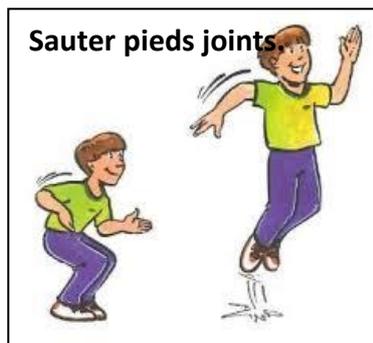
Courir en faisant de pas chassés.

Courir 30 secondes.

Marcher et effectuer des grands Cercles avec les bras rapidement.

Courir 30 secondes.

Sauter pieds joints rapidement.



Hydratez-vous.

Pause.

Manipulation balle avec une raquette:

Porter une balle sur une raquette,
1 minute.

1 minute de temps libre

(Laissez pratiquer votre enfant).

Faire rebondir une balle avec une raquette, 1 minute.

1 minute de temps libre.

Pousser et faire rouler une balle,
1 minute.

1 minute de temps libre.

Porter une balle sur une raquette
en marchant en arrière, 1 minute.

1 minute de temps libre.

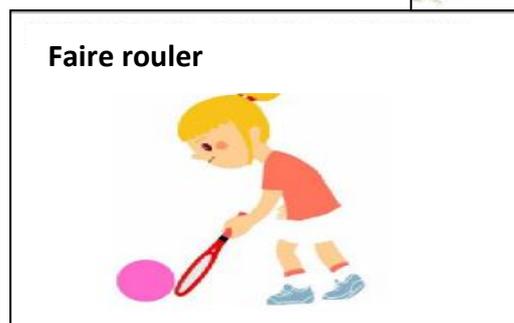
Faire rebondir une balle avec une
raquette en marchant en arrière,
1 minute.

1 minute de temps libre.

Pousser et faire rouler une balle
en marchant en arrière, 1 minute.

Hydratez-vous.

Pause.



Taper dans une balle avec une raquette :

Positionner la balle sur le sol et effectuer un tir,

1 minute et +.

1 minute de temps libre.

Tenir la balle dans une main et effectuer un tir,

1 minute et +.

1 minute de temps libre.

Tenir la balle dans une main et effectuer un tir au dessus de la tête, 1 minute et +.

Hydratez-vous.

Pause.



Echanger une balle avec une raquette :

Faire une passe à la main en faisant rouler la balle sur le sol et effectuer une passe avec la raquette, 1 minute et +.

1 minute de temps libre.

Faire des passes avec des raquettes,

1 minute et +.

1 minute de temps libre.

Faire une passe à la main en l'air et effectuer une passe avec la raquette, 1 minute et +.



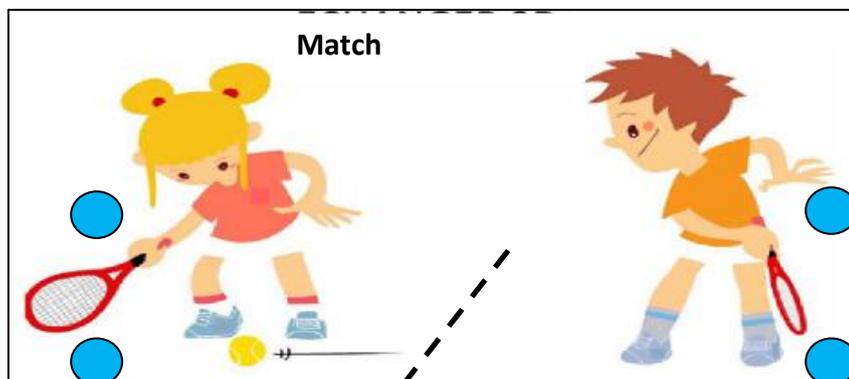
Jeux et match :

Effectuer un slalom en portant la balle sur une raquette ou en faisant rebondir la balle sur le sol ou sur la raquette , 1 minute et +.

1 minute de temps libre.

Faire un match, les points sont marqués en faisant passer la balle entre 2 objets , matérialiser un ligne au milieu du terrain que les joueurs n'auront pas le droit de dépasser, 1 minute et +.

Effectuer plusieurs manches.



Pause.

Hydratez-vous

Retour au calme :

S'allonger sur le dos 30 secondes.

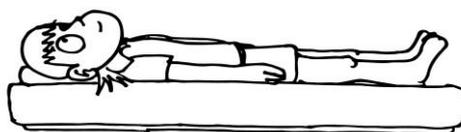
Allonger sur le dos prendre les genoux dans les bras 30 secondes.

S'allonger sur le ventre 30 secondes.

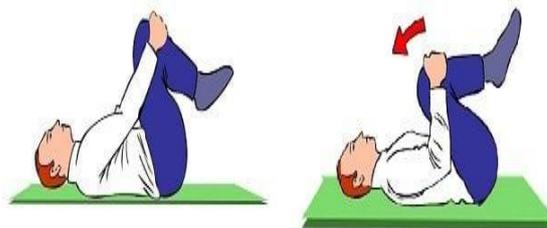
Allonger sur le ventre, faire un massage avec une balle (les enfants peuvent aussi masser les parents).

Hydratez-vous.

Allonger sur le dos.



Les genoux dans les bras.



Massage avec une balle.



Fin de séance.

A bientôt.