

**GRILLE DE COMPETENCES A MAITRISER DANS SA COULEUR AVANT DE PASSER A LA COULEUR SUIVANTE:  
L'ENFANT EST CAPABLE DE...**

<b>BLANC</b> 	<b>BLEU 2D</b> (8,23m) 	<b>ROUGE 3D</b> (10,97m) 	<b>ORANGE</b> (18m) 	<b>VERT</b> (21m) 	<b>JAUNE</b> (24m) 
--	--	---	---	---	--

*NB: A partir du rouge tout critère acquis dans une couleur doit être entretenu dans les couleurs suivantes*

<b>PERMANENTES ET INTEGRES</b> Doivent être présentes dans tous les jeux qui sont mis en place pour développer les autres compétences	Dire bonjour et aurevoir à son moniteur et aux partenaires	<b>VALEURS MORALES</b>	Utiliser avec soin le matériel didactique (Ranger, ramasser...)	Utiliser avec soin son matériel (raquette, balles...)	Parler avec respect à son partenaire de jeu	Conserver une attitude correcte en toutes circonstances		
	Participer activement et avec envie		Comprendre et respecter les règles et les consignes	Etre certain que l'adversaire est prêt à jouer	Signaler si je ne suis pas prêt à jouer	Dire "bien joué" quand l'adversaire le mérite		
Respecter les consignes de début et de fin de jeu (Quand? Où? Comment?)	<b>L'APPRENTISSAGE DE LA COMPÉTITION (DANS LES SIT. DE JEU OUJET TOURNOIS AU SEIN DU COURS)</b>		<b>REGLES DU JEU</b>	Tenter de rattraper toutes les balles du premier jusqu'au dernier point	Etre actif entre les frappes (physiquement)	Etre actif entre les frappes (mentalement et physiquement)	Gérer d'éventuels désaccords avec son partenaire de jeu	
				Serrer la main de son partenaire de jeu à la fin de chaque jeu (et de l'arbitre)	S'excuser en levant la main après un "let" gagnant	Accepter la perte d'un point et rebondir positivement		
		Se placer derrière la ligne en début de point au service et au retour		Servir par le haut avec un lancé à bras cassé	Comprendre la notion de « Carrés de service »	Respecter les temps d'échauffement		
		Reconnaître une balle bonne d'une balle fautive		Comprendre la notion de carré de service	Comprendre la règle de la double faute	Respecter les temps réglementaires entre les points et les jeux		
		Comprendre la règle de la simple faute au service		Comprendre la notion du "net" au service	Compter en mode jeux			
		Savoir compter jusqu'à un certain nombre de points		Comprendre que la balle doit rebondir au retour	Jouer en mode « Tie-break » (quand? Comment?)			
				Comprendre qu'il n'y a que 1 rebond maximum	Comprendre le principe des sets			
				Annoncer le score à haute voix	Changer de côté aux bons moments			
				Comprendre l'alternance au service	Se placer en double			
				Effectuer le "toss"	Comprendre l'alternance serveurs / relanceurs en double			
		Jouer en mode « Super tie-break » (Quand? Comment?)						
<b>PSYCHOMOTRICITE</b>	<b>2D</b> Pousser/ Porter/ Envoyer,Renvoyer et Echanger (hors format tennis)							
	<b>3D</b> Jongler/ Dribbler/ Envoyer,Renvoyer et Echanger (hors format tennis)							
	<b>Actions locomotrices</b> Courir/ Sauter/ Pas chassés/ Pas croisés/ Sur un pied/ ...							

**PERMANENTES ET INTEGRES**  
Doivent être présents dans tous les jeux qui sont mis en place pour développer les compétences tactiques

**Doivent être les thèmes de séquence de leçon**

**COMPETENCES TACTIQUES**

<b>Echanger en opposition</b>	Réaliser plusieurs frappes de suite (dans l'expectative de faire rater l'adversaire)	Réussir plusieurs frappes de suite	Servir dans le carré de service	<b>Se protéger sur son 2<sup>ème</sup> service</b>		
	Se replacer au bon endroit (notion de gauche et de droite)	Se replacer au bon endroit (notion avant / arrière)	Faire la suspension au bon moment et au bon endroit			
	<b>Attaquer</b>	Changer la direction de la balle (jouer dans l'espace libre)	Changer la direction de la balle en CD <b>et</b> REV (jouer dans l'espace libre)		Changer les vitesses de balles en CD <b>et</b> REV	
		Jouer court croisé (sortir l'adv du terrain)	Changer les longueurs de balles en CD <b>et</b> REV			
		Réaliser un contre-pied	Changer les hauteurs de balles en CD <b>et</b> REV			
		 Veillez utiliser les termes "service & retour" pour l'envoi et le renvoi dès la première balle	Servir en lançant à bras cassé où l'adversaire n'est pas		Exploiter le service adverse en retournant long en CD <b>et</b> REV	Exploiter le service adverse en retournant vers les lignes latérales en CD <b>et</b> en REV
			Effectuer une volée dans l'espace libre (conclusion)		Exploiter le service adverse en montant au filet en CD <b>et</b> en REV	Exploiter une balle courte en jouant vers les lignes latérales en CD <b>et</b> en REV
			Effectuer un service - volée		Exploiter une balle courte en montant au filet en CD <b>et</b> en REV	Exploiter une balle courte avec le CD en décalage
	<b>Défendre</b>	Effectuer un retour - volée	Conclure par une volée ou un smash croisé avec une trajectoire descendante		Exploiter une balle courte en changeant de cadence en CD <b>et</b> en REV	
		Retourner dans le terrain	Varier les directions au service		Se protéger au service en jouant long	
		Jouer croisé une fois attaqué	Lober l'adversaire si il est au filet en CD <b>et</b> en REV		Jouer long, lent et croisé si l'adversaire est en fond de court en CD <b>et</b> en REV	
	Passer l'adversaire qui a avancé	Jouer long croisé si l'adversaire est en fond de court en CD <b>et</b> en REV	Passer l'adversaire s'il est au filet en CD <b>et</b> en REV			

**Doivent être les thèmes de séquence de leçon**

<b>INTEGRES</b> Doivent être présents dans les jeux qui sont mis en place pour développer les compétences tactiques	Jouer en CD et en Rev en différenciant les 2 faces du tamis	<b>COMPETENCES TECHNIQUES</b>	<b>Service</b>	Lancer la balle avec la main dominante et tenir la raquette au cœur avec les doigts de l'autre main	Présenter la balle en avant du corps et un peu au-dessus du futur impact	Accélérer la tête de raquette lors de la frappe	Transférer le poids du corps vers l'avant et vers le haut
				Avoir les bras bien placés en position armer	Coordonner les deux bras et rythmer la prise d'élan	Servir avec de l'effet slicé (prise revers minimum)	Servir slicé ou lifté en 2 <sup>ème</sup> balle
				<b>Retour de service</b>	Avoir le corps bien placé en position armer	Avoir une bonne position de départ	Avoir tous les segments bien placés en position 'armer'
					Avoir une bonne prise (entre min CD et min REV)		
					Adopter en retour de service une bonne position d'attention avec les 2 mains sur la raquette	Se placer au bon endroit	Avancer dans le terrain avant de faire la suspension
				Se placer derrière et à côté de la balle pour frapper en avant du corps	<b>Fond de court</b>	Se placer derrière et à côté de la balle pour la frapper en avant du corps	Différencier les prises de CD et de REV
	Tenir la raquette en bout de manche	Frapper la balle en avançant et en avant du corps en CD	Revenir en position d'attention correcte entre chaque coup			Préparer en REV avec la tête de raquette au-dessus de la main	Frapper dans la course quand nécessaire
	Différencier les prises de CD et de REV (1 main et 2 mains)	Frapper la balle en avançant et en avant du corps en REV	Accélérer la tête de raquette de bas en haut lors de la frappe en CD <b>et</b> en REV			Accélérer... freiner... s'équilibrer (rythmer le déplacement)	
	Frapper la balle en changeant d'équilibre vers l'avant (transfert)	Différencier les prises de CD <b>et</b> de REV				Frapper en avançant en utilisant les différents appuis	
	Jouer des REV à 1 M	Adopter une bonne position d'attention avec les 2 mains sur la raquette				Frapper en gardant le tronc droit	
	Jouer des REV à 2 Ms	Jouer des REV à 1 M	Jouer des REV à 2 Ms				
	Se placer derrière et à côté de la balle pour frapper en avant du corps	<b>Jeu au filet</b>	Toucher la balle devant soi à la volée	Se déplacer et se situer par rapport au futur impact au smash	Se déplacer pour se positionner derrière la balle au smash	Adapter la hauteur de la préparation en fonction de la hauteur de la balle	
Adopter une bonne position d'attention avec les 2 mains sur la raquette			Frapper en avançant à la volée et au smash				

**Doivent être présents dans les jeux qui sont mis en place pour développer les compétences tactiques**

