

Niveau Jeunes Tennis

Saison 2023/2024

Les 5 niveaux d'apprentissage

Bambins/blanc : 8 m de long
sans filet avec ballon blanc
(20 cm de diamètre)

Niveau N0 à 1 : 11 m avec filet
à 0,50 m et une balle violette
(12 à 15 cm de diamètre)

Niveau N2 : 12,8 m avec filet de
0,80 m et balle rouge (7,5 cm
de diamètre)

Niveau N3 : 18 m avec filet à
0,80 m et balle orange

Niveau N4 : Court de tennis
traditionnel avec balle verte/
Intermédiaire



Niveau N0 à N1

Niveau N0 à 1 : 11 m avec filet à 0,50 m et une balle violette (12 à 15 cm de diamètre)

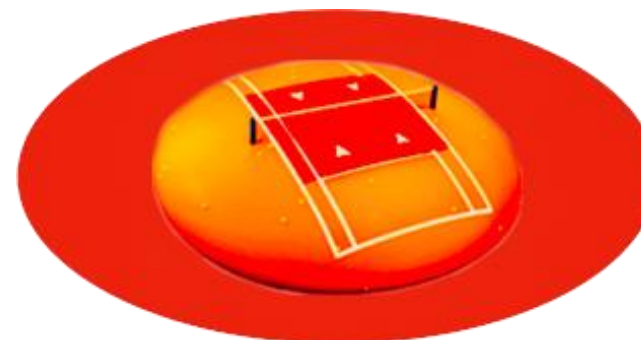
- J'ai plus de 5ans je vais jouer pour la première fois
- Je ne connais pas les règles du jeu
- Je ne sais pas faire d'échanges avec d'autre enfants
- Je ne sais pas envoyer/ renvoyer une balle dans une zone précise.



Niveau N2

Niveau N2 : 12,8 m avec filet de 0,80 m et balle rouge (7,5 cm de diamètre)

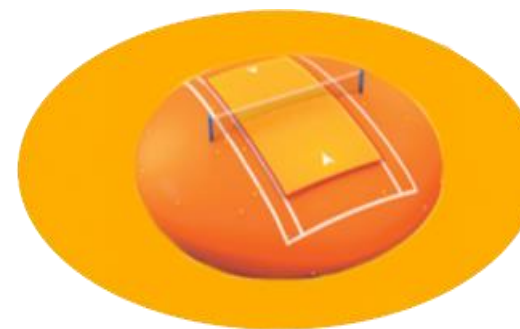
- Je joue au tennis de temps en temps dans les carrés de service
- Je reconnais une balle bonne d'une balle fautive
- Je sais faire 2 ou 3 échanges dans les carrés de service au dessus du filet avec une balle rouge
- Je ne suis pas capable de servir au dessus de la tête en équilibre



Niveau N3

Niveau N3 : 18 m avec filet à 0,80 m et balle orange

- Je joue au tennis depuis plusieurs années en club
- Je connais les règles du jeu et d'arbitrage
- J'adopte une position d'attention et me replace rapidement
- Je ne sais pas lire la trajectoire correctement
- Je ne suis pas capable de servir dans une zone précise
- Je ne sais pas faire de volée en gardant le tamis au dessus de la main devant moi



Niveau N4

Niveau N4 : Court de tennis traditionnel avec balle verte/ Intermédiaire

- Je sais faire 4 échanges sur grand terrain avec des balles vertes
- J'adopte une position d'attention et me replace rapidement
- Je sais changer mes prises en Coup droit et revers et frapper la balle en équilibre
- Je suis capable de servir mais ne sers pas régulièrement dans le carré et sans effet
- Je sais prendre la balle tôt pour attaquer
- Je sais finir un point à la volée

