



École du TCN

Thèmes Kids 2019



Dates	Thèmes	Travail
		Objectifs: Savoir servir/retourner et pouvoir faire des échanges. Apprendre la chorégraphie de déplacements.
26.08.2019	Lancer et attraper	Échauffement: Tous ensemble Apprendre à lancer la balle depuis le haut du corps et la rattraper. Savoir s'orienter. Renvoyer la balle avec un rebond. Jeux.
02.09.2019	Servir et retourner	Échauffement par équipes Apprendre à engager la balle et pouvoir retourner la balle. Compter les passes réalisées. Jeux.
09.09.2019	Sautiller: Position d'attente	Échauffement: Réaction visuelle Apprendre à sautiller, à pieds joints et pouvoir faire des aller-retour dans différentes directions. Après changement de direction, frapper la balle.
16.09.2019	Plan de frappe + réaction	Échauffement: montrer eux-mêmes un exercice lié au thème Arriver à percevoir le contact de la balle dans la raquette. Apprendre à partir d'une position dynamique et frapper la balle après rebond.
23.09.2019	Couverture de terrain + matchs	Échauffement: Nous montrer différents échauffements possibles Renvoyer la balle adaptée pour avoir le temps de couvrir le terrain. Mini matchs tous contre tous: Comprendre les règles du jeu.
30.09.2019	Lancer et attraper	Échauffement: Tous ensemble Apprendre à lancer la balle depuis le haut du corps et la rattraper. Savoir s'orienter. Renvoyer la balle avec un rebond. Jeux.
07.10.2019	Servir et retourner	Échauffement par équipes Apprendre à engager la balle et pouvoir retourner la balle. Compter les passes réalisées. Jeux.
28.10.2019	Sautiller: Position d'attente	Échauffement: Réaction visuelle Apprendre à sautiller, à pieds joints et pouvoir faire des aller-retour dans différentes directions. Après changement de direction, frapper la balle.
04.11.2019	Plan de frappe + réaction	Échauffement: montrer eux-mêmes un exercice lié au thème Arriver à percevoir le contact de la balle dans la raquette. Apprendre à partir d'une position dynamique et frapper la balle après rebond.
11.11.2019	Couverture de terrain + matchs	Échauffement: Nous montrer différents échauffements possibles Renvoyer la balle adaptée pour avoir le temps de couvrir le terrain. Mini matchs tous contre tous: Comprendre les règles du jeu.
18.11.2019	Lancer et attraper	Échauffement: Tous ensemble Apprendre à lancer la balle depuis le haut du corps et la rattraper. Savoir s'orienter. Renvoyer la balle avec un rebond. Jeux.
25.11.2019	Servir et retourner	Échauffement par équipes Apprendre à engager la balle et pouvoir retourner la balle. Compter les passes réalisées. Jeux.
02.12.2019	Sautiller: Position d'attente	Échauffement: Réaction visuelle Apprendre à sautiller, à pieds joints et pouvoir faire des aller-retour dans différentes directions. Après changement de direction, frapper la balle.
09.12.2019	Plan de frappe + réaction	Échauffement: montrer eux-mêmes un exercice lié au thème Arriver à percevoir le contact de la balle dans la raquette. Apprendre à partir d'une position dynamique et frapper la balle après rebond.
16.12.2019	Couverture de terrain + matchs	Échauffement: Nous montrer différents échauffements possibles Renvoyer la balle adaptée pour avoir le temps de couvrir le terrain. Mini matchs tous contre tous: Comprendre les règles du jeu.
	Au choix	Aux enfants de choisir le dernier thème de l'année
Dans tous les thèmes nous allons toujours finir par des points avec service.		
Le Head Coach fera un tour sur tous les terrains une fois tous les trois mois, pour voir l'évolution, les éventuels changements et avoir un feedback des élèves et entraîneurs		