



École du TCN



Thèmes Évolution et Compétition 2019

Dates	Thèmes	Travail
26.08.2019	REPRISE DES COURS	RETROUVER LE CONTRÔLE, DÉPLACEMENTS ET LA DISTANCE ET LE RYTHME AVEC LA BALLE
02.09.2019	Changement de direction et zones	Ex: Savoir quand nous pouvons jouer croisé selon la logique du % risque, et quand jouer le long de la ligne.
09.09.2019	Intensité et matches	50% du cours avec des exercices très intenses (ex:l'entraîneur à la volée) et 50% du cours faire des matches.
16.09.2019	Service/Retour et 1ère balle	Savoir se positionner correctement au retour de service et anticiper la 1ère balle en jeu.
23.09.2019	Connaître les différentes trajectoires de balles	Travailler avec le 2ème filet les différentes trajectoires: défense, agressif depuis le fond du terrain et attaque.
30.09.2019	Balle d'attaque + volées (slice ou lifté) et smash	Apprendre les différentes balles d'attaques possibles et les accompagner avec la volée et le smash.
07.10.2019	Service-volée/Retour-volée	Voir si les prises sont correctes. Savoir se positionner correctement au retour du service. Apprendre à placer la première volée.
28.10.2019	Intensité et matches	50% du cours avec des exercices très intenses (ex:l'entraîneur à la volée) et 50% du cours faire des matches.
04.11.2019	Savoir utiliser le coup droit ou revers décalé	Savoir se dégager de la balle.
11.11.2019	Savoir varier avec le slice	Travail de la technique du slice et de l'amortie. Savoir quand l'utiliser.
18.11.2019	Service/Retour et 1ère balle	Savoir se positionner correctement au retour de service et anticiper la 1ère balle en jeu.
25.11.2019	Intensité et matches	50% du cours avec des exercices très intenses (ex:l'entraîneur à la volée) et 50% du cours faire des matches.
02.12.2019	Service-volée/Retour-volée	Voir si les prises sont correctes. Savoir se positionner correctement au retour du service. Apprendre à placer la première volée.
09.12.2019	Tactique: Plan A ou B	Savoir analyser l'adversaire: Points faibles et forts. Plan A: Faire bouger. Plan B insister sur son point faible
16.12.2019	Intensité et matches	50% du cours avec des exercices très intenses (ex:l'entraîneur à la volée) et 50% du cours faire des matches.

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 à faire et avoir un feedback des élèves et entraîneurs