

École du TCN

Thèmes Pré-compétition et compétition 2017-2018

| Dates | Thème | Travail |
|------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 21.08.2017 | Reprise des cours | Contrôle de balle, travail des déplacements (différents appuis) et les différentes zones. |
| 28.08.2017 | Changement de direction et zones | Ex: Faire 3 échanges de balles croisés et à la 4 ^{ème} jouer le long de la ligne. |
| 04.09.2017 | Balle d'attaque + volées et smash | Apprendre les différentes balles d'attaques possibles et finir avec la volée ou le smash. |
| 11.09.2017 | Tactique: Plan A ou B | Savoir analyser l'adversaire: Points faibles et forts. Plan A: Faire bouger. Plan B insister sur son point faible. |
| 18.09.2017 | Intensité et matches | 50% du cours avec des exercices très intenses (l'entraîneur au filet) et 50% du cours faire des matches. |
| 25.09.2017 | Savoir varier | Travail de la technique du slice et de l'amortie. Savoir quand l'utiliser. |
| 02.10.2017 | Spécifique | Travaille spécifique selon besoin de chaque groupe. |
| 23.10.2017 | Endurance physique et mentale | Faire 900 balles IN au total avec les coups du fond du terrain, la volée, le smash et service. |
| 30.10.2017 | Connaître les différentes trajectoires de balles | A-B-C Défense-Agressif et attaque pour finir le point. |
| 06.11.2017 | Intensité et matches | 50% du cours avec des exercices très intenses et 50% du cours faire des matches. |
| 13.11.2017 | Prendre la balle tôt et savoir faire la volée liftée | Apprendre à gagner du temps et de l'espace. Balles hautes et lentes frapper avec une volée liftée. |
| 20.11.2017 | Tactique: Plan A ou B | Savoir analyser l'adversaire: Points faibles et forts. Plan A: Faire bouger. Plan B insister sur son point faible |
| 27.11.2017 | Matches et attitude | Prendre note, voir son attitude (émotions) et analyser les différents moments du match. |
| 04.12.2017 | Service-volée/Retour-volée | Voir si les prises sont correctes. Savoir se positionner correctement au retour du service. |
| 11.12.2017 | Balle d'attaque + volées et smash | Apprendre les différentes balles d'attaques possibles et finir avec la volée ou le smash. |
| 18.12.2017 | Intensité et matches | 50% du cours avec des exercices très intenses et 50% du cours faire des matches. |
| 08.01.2018 | Reprise des cours | Contrôle de balle, travail des déplacements (différents appuis) et les différentes zones. |
| 15.01.2018 | Service-volée/Retour-volée + doubles | Voir si les prises sont correctes. Savoir se positionner correctement au retour du service .Matches doubles |
| 22.01.2018 | Connaître les différentes trajectoires de balles | A-B-C Défense-Agressif et attaque pour finir le point. |
| 29.01.2018 | Tactique: Plan A ou B | Savoir analyser l'adversaire: Points faibles et forts. Plan A: Faire bouger. Plan B insister sur son point faible |
| 05.02.2018 | Matches et attitude | Prendre note, voir son attitude (émotions) et analyser les différents moments du match. |
| 12.02.2018 | Intensité et matches | 50% du cours avec des exercices très intenses et 50% du cours faire des matches. |
| 26.02.2018 | Endurance physique et mentale | Faire 900 balles IN au total avec les coups du fond du terrain, la volée, le smash et service. |
| 05.03.2018 | Balle d'attaque + volées et smash | Apprendre les différentes balles d'attaques possibles et finir avec la volée ou le smash. |
| 12.03.2018 | Changement de direction selon la situation | Ex: Faire 3 échanges de balles croisés et à la 4 ^{ème} jouer le long de la ligne. |
| 19.03.2018 | Tactique: Plan A ou B | Savoir analyser l'adversaire: Points faibles et forts. Plan A: Faire bouger. Plan B insister sur son point faible |
| 26.03.2018 | Intensité et matches | 50% du cours avec des exercices très intenses et 50% du cours faire des matches. |
| 16.04.2018 | Préparation Terre Battue été | Travail du lift grâce au 2 ^{ème} "filet provisoire" en faisant des matches |
| 23.04.2018 | Apprendre à jouer en doubles | Savoir jouer en équipe (Interclubs). Se placer correctement à la volée selon la situation. |
| 30.04.2018 | Tactique: Plan A ou B | Savoir analyser l'adversaire: Points faibles et forts. Plan A: Faire bouger. Plan B insister sur son point faible |
| 07.05.2018 | Matches et attitude | Prendre note, voir son attitude (émotions) et analyser les différents moments du match. |
| 14.05.2018 | Intensité et matches | 50% du cours avec des exercices très intenses et 50% du cours faire des matches. |
| 21.05.2018 | Changement de direction et zones | Ex: Faire 3 échanges de balles croisés et à la 4 ^{ème} jouer le long de la ligne. |
| 28.05.2018 | Tactique: Plan A ou B | Savoir analyser l'adversaire: Points faibles et forts. Plan A: Faire bouger. Plan B insister sur son point faible |
| 04.06.2018 | Service/Retour | Voir si les prises sont correctes. Savoir se positionner correctement au retour du service. |
| 11.06.2018 | Balle d'attaque + volées et smash | Apprendre les différentes balles d'attaques possibles et les accompagner avec la volée et le smash. |
| 18.06.2018 | Connaître les différentes trajectoires de balles | A-B-C Défense-Agressif et attaque pour finir le point. |
| 25.06.2018 | Intensité et matches | 50% du cours avec des exercices très intenses et 50% du cours faire des matches. |
| 02.07.2018 | Thème au choix | À vous de choisir le dernière thème de l'année scolaire 2017/2018 |

Dans tous les thèmes nous allons finir toujours avec des points avec service.