

École du TCN

Thèmes physique 2017-2018

Dates	Thème	Travail
21.08.2017	Coordination	École de course, travail avec échelle, haies, cordes.
28.08.2017	Coordination	École de course, travail avec échelle, haies, cordes.
04.09.2017	Coordination	École de course, travail avec échelle, haies, cordes.
11.09.2017	Résistance	Intermittent course + déplacement fond du terrain.
18.09.2017	Résistance	Intermittent course + déplacement balles d'attaque.
25.09.2017	Résistance	Intermittent course + déplacement volée/smash.
02.10.2017	Résistance	Intermittent course + différents déplacements.
23.10.2017	Force	Intermittent course - travail par poste.
30.10.2017	Force	Intermittent course - travail par poste.
06.11.2017	Explosivité - force	Service - déplacement attaque balle basse + volée basse.
13.11.2017	Explosivité - force	Service - déplacement attaque balle basse + volée basse.
20.11.2017	Vitesse de réaction	Travail sur le pas d'allègement - démarrage - (exercices avec balles de couleurs et changement de direction)
27.11.2017	Vitesse de réaction	Travail sur le pas d'allègement - démarrage - (exercices avec balles de couleurs et changement de direction)
04.12.2017	Vitesse - équilibre	Stabilité du haut du corps, dissociation entre le haut et bas du corps.
11.12.2017	Vitesse - équilibre	Stabilité du haut du corps, dissociation entre le haut et bas du corps, stabilité au moment de la frappe.
18.12.2017	Revisions de tous les thèmes	Jeux de balles
08.01.2018	Coordination	École de course, travail avec échelle, haies, cordes.
15.01.2018	Coordination	École de course, travail avec échelle, haies, cordes.
22.01.2018	Vitesse de réaction	Travail sur le pas d'allègement - démarrage - (exercices avec balles de couleurs et changement de direction)
29.01.2018	Vitesse de réaction	Travail sur le pas d'allègement - démarrage - (exercices avec balles de couleurs et changement de direction)
05.02.2018	Vitesse - équilibre	Stabilité du haut du corps, dissociation entre le haut et bas du corps.
12.02.2018	Vitesse - équilibre	Stabilité du haut du corps, dissociation entre le haut et bas du corps.
26.02.2018	Force	Intermittent course - travail par poste.
05.03.2018	Force	Intermittent course - travail par poste.
12.03.2018	Explosivité - force	Service - déplacement attaque balle basse + volée basse.
19.03.2018	Explosivité - force	Service - déplacement attaque balle basse + volée basse.
26.03.2018	Revisions de tous les thèmes	Jeux de balles
16.04.2018	Résistance	Intermittent course + déplacement fond du terrain.
23.04.2018	Résistance	Intermittent course + déplacement balles d'attaque.
30.04.2018	Résistance	Intermittent course + déplacement volée/smash.
07.05.2018	Force	Intermittent course - travail par poste.
14.05.2018	Force	Intermittent course - travail par poste.
21.05.2018	Explosivité - force	Service - déplacement attaque balle basse + volée basse.
28.05.2018	Explosivité - force	Service - déplacement attaque balle basse + volée basse.
04.06.2018	Vitesse de réaction	Travail sur le pas d'allègement - démarrage - (exercices avec balles de couleurs et changement de direction)
11.06.2018	Vitesse de réaction	Travail sur le pas d'allègement - démarrage - (exercices avec balles de couleurs et changement de direction)
18.06.2018	Vitesse - équilibre	Stabilité du haut du corps, dissociation entre le haut et bas du corps.
25.06.2018	Vitesse - équilibre	Stabilité du haut du corps, dissociation entre le haut et bas du corps.
02.07.2018	Revisions de tous les thèmes	Jeux de balles

Tous les entraînements finiront avec des étirements (travail de la souplesse).