

## École du TCN - 2023

### Thèmes Tennis Évolution et Compétition 2023



Objectifs: Intensité physique dans les excercies - Bien regarder la balle - Travailler toujours le service et retour - Tactique - Matches

Dates	Thèmes	Objectifs
21.08.23	REPRISE DES COURS	RETROUVER LE CONTRÔLE, DÉPLACEMENTS ET LE RYTHME AVEC LA BALLE
28.08.23	Fond du terrain: Changements de direction, variations, trajectoire de la balle et zones.	Savoir quand jouer croisé ou le long de la ligne (lift ou slice) selon la logique de la géométrie du terrain (% risque).
04.09.23	Défense - Attaque + volée (slice ou lift) et smash	Apprendre à défendre (trajectoires), attaquer et finir le point avec la volée ou le smash.
11.09.23	Service-volée/Retour volée - Matches doubles	Jouer en équipe - Communiquer - Savoir se positionner au retour de service - Savoir intercepter à la volée -
18.09.23	Matches: Tactique: Plan A ou B (mon style de jeu)	Savoir analyser l'adversaire: Points faibles et forts. Plan A: Faire bouger. Plan B insister sur son point faible.
25.09.23	Fond du terrain: Changements de direction, variations, trajectoire de la balle et zones.	Savoir quand jouer croisé ou le long de la ligne (lift ou slice) selon la logique de la géométrie du terrain (% risque).
02.10.23	Défense - Attaque + volée (slice ou lift) et smash	Apprendre à défendre (trajectoires), attaquer et finir le point avec la volée ou le smash.
09.10.23	Service/Retour et 1ère balle - Matches	Savoir se positionner correctement au retour de service. Anticiper la balle que nous recevons.
16.10.23	<b>Vacances d'automne</b>	
23.10.23	<b>Vacances d'automne</b>	
30.10.23	Fond du terrain: Changements de direction, variations, trajectoire de la balle et zones.	Savoir quand jouer croisé ou le long de la ligne (lift ou slice) selon la logique de la géométrie du terrain (% risque).
06.11.23	Défense - Attaque + volée (slice ou lift) et smash	Apprendre à défendre (trajectoires), attaquer et finir le point avec la volée ou le smash.
13.11.23	Service-volée/Retour volée - Matches simples et doubles	Jouer en équipe - Communiquer - Savoir se positionner au retour de service - Savoir intercepter à la volée -
20.11.23	Matches: Tactique: Plan A ou B (mon style de jeu)	Savoir analyser l'adversaire: Points faibles et forts. Plan A: Faire bouger. Plan B insister sur son point faible.
27.11.23	Fond du terrain: Coup droit décalé et revers décalé. Apprendre à utiliser le slice	Apprendre a se dégager de la balle. Dominer avec le coup droit décalé ou revers décalé. Varier avec le slice selon la situation.
04.12.23	Défense - Attaque + volée (slice ou lift) et smash	Apprendre à défendre (trajectoires), attaquer et finir le point avec la volée ou le smash.
11.12.23	Service-volée/Retour volée - Matches simples	Savoir se positionner au retour de service - Savoir avancer vers le filet
18.12.23	Thème au choix	Thème selon besoin de chaque groupe
25.12.23	<b>Vacances d'hiver</b>	
<b>Respect - Solidarité - Persévérance - Passion</b>		



**Respect - Solidarité - Persévérance - Passion**

