

École du TCN - Saison hiver

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
09.01.23	REPRISE DES COURS	RETROUVER LE CONTRÔLE, DÉPLACEMENTS ET LE RYTHME AVEC LA BALLE
16.01.23	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).
23.01.23	Défense - Attaque + volée (slice ou lift) et smash	Apprendre à défendre (trajectoires), attaquer et finir le point avec la volée ou le smash.
30.01.23	Service-volée/Retour volée - Matches doubles	Jouer en équipe - Communiquer - Savoir se positionner au retour de service - Savoir intercepter à la volée -
06.02.23	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.
13.02.23	Vacances relâches	
20.02.23	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).
27.02.23	Défense - Attaque + volée (slice ou lift) et smash	Apprendre à défendre (trajectoires), attaquer et finir le point avec la volée ou le smash.
06.03.23	Service/Retour et 1ère balle - Matches	Savoir se positionner correctement au retour de service. Anticiper la balle que nous recevons.
13.03.23	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.
20.03.23	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.
27.03.23	Défense - Attaque + volée (slice ou lift) et smash	Apprendre à défendre (trajectoires), attaquer et finir le point avec la volée ou le smash.
03.04.23	Service-volée/Retour volée - Matches simples et doubles	Jouer en équipe - Communiquer - Savoir se positionner au retour de service - Savoir intercepter à la volée -
10.04.23	Vacances de Pâques	
17.04.23		
Saison été - Terre battue extérieur		
24.04.23	Préparation terre battue	Travail du lift et trajectoire grâce au "2ème filet" provisoire et apprendre à glisser.
01.05.23	Préparation matchs interclubs: Simples et doubles	Savoir analyser l'adversaire: Points faibles et forts. Apprendre les différentes situations en doubles. Savoir intercepter à la volée.
08.05.23	Défense - Attaque + volée (slice ou lift) et smash	Apprendre à défendre (trajectoires), attaquer et finir le point avec la volée ou le smash.
15.05.23	Service/Retour et 1ère balle - Matches	Savoir se positionner correctement au retour de service. Anticiper la balle que nous recevons. Avoir un schéma tactique.
22.05.23	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.
29.05.23	Défense - Attaque + volée (slice ou lift) et smash	Apprendre à défendre (trajectoires), attaquer et finir le point avec la volée ou le smash.
05.06.23	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.
12.06.23	Défense - Attaque + volée (slice ou lift) et smash	Apprendre à défendre (trajectoires), attaquer et finir le point avec la volée ou le smash.
19.06.23	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.
26.06.23	Thème au choix	Thème selon besoin de chaque groupe
Respect - Solidarité - Persévérance - Passion		