École du TCN - 2024

Thèmes Tennis Évolution et Compétition 2024

Objectifs: Intensité physique dans les excercies - Technique - Travailler toujours le service et retour - Tactique - Matchs - Exercices de prévention aux blessures

Dates	Thèmes	Objectifs
08.01.24	Reprise des cours	Retrouver le contrôle de la balle et compter la nombre de passes lors des différents excercies. "le tennis est un sport de fautes"
	Échauffement physique: Prévention des blessures/ Haut, milieu et bas du corps	Plan B
15.01.24	Fond de court: Changements de direction, variations, trajectoire de balle et zones.	Savoir quand jouer croisé ou le long de la ligne et connaître quels appuis mettre selon la direction. Travailler le slice.
	Échauffement physique: Prévention des blessures/ Haut, milieu et bas du corps	Plan B
22.01.24	Défense - Attaque + volée (slice ou lift) et smash	Apprendre à défendre (trajectoires), attaquer et finir le point avec la volée ou le smash.
	Échauffement physique: Prévention des blessures/ Haut, milieu et bas du corps	Plan B
29.01.24	Service-volée/Retour volée - Matchs doubles	Jouer en équipe - Communiquer - Savoir se positionner au retour de service - Savoir intercepter à la volée -
	Échauffement physique: Prévention des blessures/ Haut, milieu et bas du corps	Plan C
05.02.24	Matchs/Tactique: Plan A ou B (mon style de jeu)	Savoir leer le jeu de l'adversaire: Points faibles et forts. Plan A: Faire bouger. Plan B insister sur son point faible.
	Échauffement physique: Prévention des blessures/ Haut, milieu et bas du corps	Plan C
12.02.24	**Vacances Relâches**	
19.02.24	Reprise des cours	Retrouver le contrôle de la balle et compter la nombre de passes lors des différents excercies. "le tennis est un sport de fautes"
	Échauffement physique: Prévention des blessures/ Haut, milieu et bas du corps	Plan C
26.02.24	Fond de court: Changements de direction, variations, trajectoire de balle et zones.	Savoir quand jouer croisé ou le long de la ligne et connaître quels appuis mettre selon la direction. Travailler le slice.
	Échauffement physique: Prévention des blessures/ Haut, milieu et bas du corps	Plan C
04.03.24	Défense - Attaque + volée (slice ou lift) et smash	Apprendre à défendre (trajectoires), attaquer et finir le point avec la volée ou le smash.
	Échauffement physique: Prévention des blessures/ Haut, milieu et bas du corps	Plan C
11.03.24	Service-volée/Retour volée - Matchs doubles	Jouer en équipe - Communiquer - Savoir se positionner au retour de service - Savoir intercepter à la volée -
	Échauffement physique: Prévention des blessures/ Haut, milieu et bas du corps	Plan D
18.03.24	Matchs/Tactique: Plan A ou B (mon style de jeu)	Savoir leer le jeu de l'adversaire: Points faibles et forts. Plan A: Faire bouger. Plan B insister sur son point faible.
	Échauffement physique: Prévention des blessures/ Haut, milieu et bas du corps	Plan D
25.03.24	Fond de court: Changements de direction, variations, trajectoire de balle et zones.	Savoir quand jouer croisé ou le long de la ligne et connaître quels appuis mettre selon la direction. Travailler le slice.
	Échauffement physique: Prévention des blessures/ Haut, milieu et bas du corps	Plan D
01.04.24	**Vacances de Pâques**	
08.04.24		

15.04.24	Reprise des cours sur terre battue	Glissade, contrôle de la balle et compter la nombre de passes lors des différents excercies. "le tennis est un sport de fautes"
	Échauffement physique: Prévention des blessures/ Haut, milieu et bas du corps	Plan A
22.04.24	Fond de court: Changements de direction, variations, trajectoire de balle et zones.	apprendre à glisser, savoir quand jouer croisé ou le long de la ligne et connaître quels appuis mettre selon la direction. Travailler le slice.
	Échauffement physique: Prévention des blessures/ Haut, milieu et bas du corps	Plan A
29.04.24	Défense - Attaque + volée (slice ou lift) et smash	Apprendre à défendre (trajectoires), attaquer et finir le point avec la volée ou le smash.
	Échauffement physique: Prévention des blessures/ Haut, milieu et bas du corps	Plan B
06.05.24	Service-volée/Retour volée - Matchs doubles	Jouer en équipe - Communiquer - Savoir se positionner au retour de service - Savoir intercepter à la volée -
	Échauffement physique: Prévention des blessures/ Haut, milieu et bas du corps	Plan B
13.05.24	Matchs/Tactique: Plan A ou B (mon style de jeu)	Savoir leer le jeu de l'adversaire: Points faibles et forts. Plan A: Faire bouger. Plan B insister sur son point faible.
	Échauffement physique: Prévention des blessures/ Haut, milieu et bas du corps	Plan C
20.05.24	Reprise des cours	Retrouver le contrôle de la balle et compter la nombre de passes lors des différents excercies. "le tennis est un sport de fautes"
	Échauffement physique: Prévention des blessures/ Haut, milieu et bas du corps	Plan C
27.05.24	Fond de court: Changements de direction, variations, trajectoire de balle et zones.	apprendre à glisser, savoir quand jouer croisé ou le long de la ligne et connaître quels appuis mettre selon la direction. Travailler le slice.
	Échauffement physique: Prévention des blessures/ Haut, milieu et bas du corps	Plan D
03.06.24	Défense - Attaque + volée (slice ou lift) et smash	Apprendre à défendre (trajectoires), attaquer et finir le point avec la volée ou le smash.
	Échauffement physique: Prévention des blessures/ Haut, milieu et bas du corps	Plan D
10.06.24	Service-volée/Retour volée - Matchs doubles	Jouer en équipe - Communiquer - Savoir se positionner au retour de service - Savoir intercepter à la volée -
	Échauffement physique: Prévention des blessures/ Haut, milieu et bas du corps	Plan au choix
17.06.24	Matchs/Tactique: Plan A ou B (mon style de jeu)	Savoir leer le jeu de l'adversaire: Points faibles et forts. Plan A: Faire bouger. Plan B insister sur son point faible.
	Échauffement physique: Prévention des blessures/ Haut, milieu et bas du corps	Plan au choix
24.06.24	Thème au choix	Se faire plasir et choisir les thèmes
	Échauffement physique: Prévention des blessures/ Haut, centre et bas du corps	Plan au choix

Respect - Solidarité - Persévérance - Passion