



École du TCN

Thèmes Évolution et Compétition 2020



Objectifs: Intensité physique dans les excercies - Regarder bien balle -Service/Retour - Tactique - Matches

Dates	Thèmes	Travail
24.08.2020	REPRISE DES COURS	RETROUVER LE CONTRÔLE, DÉPLACEMENTS ET LE RYTHME AVEC LA BALLE
31.08.2020	Fond du terrain: Changement de direction, variation, trajectoire de la balle et zones.	Savoir quand jouer croisé ou le long de la ligne selon la logique de la géométrie (% risque).
07.09.2020	Balle d'attaque + volées (slice ou lifte) et smash	Apprendre les différentes balles d'attaques possibles et les accompagner avec la volée et le smash.
14.09.2020	Service-volée/Retour-volée Service/Retour et 1ère balle (Matches)	Savoir se positionner correctement au retour de service et anticiper la 1ère balle en jeu.
21.09.2020	Fond du terrain: Changement de direction, variation, trajectoire de la balle et zones.	Savoir quand jouer croisé ou le long de la ligne selon la logique de la géométrie (% risque).
28.09.2020	Balle d'attaque + volées (slice ou lifte) et smash	Apprendre les différentes balles d'attaques possibles et les accompagner avec la volée et le smash.
05.10.2020	Service-volée/Retour-volée Service/Retour et 1ère balle (Matches)	Savoir se positionner correctement au retour de service et anticiper la 1ère balle en jeu.
12.10.2020	Vacances / Stage	
19.10.2020	Vacances / Saison hiver	
26.10.2020	Fond du terrain: Changement de direction, variation, trajectoire de la balle et zones.	Savoir quand jouer croisé ou le long de la ligne selon la logique de la géométrie (% risque).
02.11.2020	Balle d'attaque + volées (slice ou lifte) et smash	Apprendre les différentes balles d'attaques possibles et les accompagner avec la volée et le smash.
09.11.2020	Service-volée/Retour-volée Service/Retour et 1ère balle (Matches)	Varier les directions de services. Savoir se positionner correctement au retour de service et anticiper la 1ère balle en jeu.
16.11.2020	Fond du terrain: Changement de direction, variation, trajectoire de la balle et zones.	Savoir quand jouer croisé ou le long de la ligne selon la logique de la géométrie (% risque).
23.11.2020	Balle d'attaque + volées (slice ou lifte) et smash	Apprendre les différentes balles d'attaques possibles et les accompagner avec la volée et le smash.
30.11.2020	Service-volée/Retour-volée Service/Retour et 1ère balle (Matches)	Varier les directions de services. Savoir se positionner correctement au retour de service et anticiper la 1ère balle en jeu.
07.12.2020	Fond du terrain: Changement de direction, variation, trajectoire de la balle et zones.	Savoir quand jouer croisé ou le long de la ligne selon la logique de la géométrie (% risque).
14.12.2020	Thème au choix selon besoin du groupe	