



École du TCN

Thèmes Évolution et Compétition 2021

Objectifs: Intensité physique dans les exercices - Regarder bien balle - Travailler toujours le service et retour - Tactique - Matchs

Dates	Thèmes	Travail
04.01.2021	REPRISE DES COURS	RETROUVER LE CONTRÔLE, DÉPLACEMENTS ET LE RYTHME AVEC LA BALLE
11.01.2021	Fond du terrain: Changements de direction, variations, trajectoire de la balle et zones.	Savoir quand jouer croisé ou le long de la ligne selon la logique de la géométrie du terrain (% risque).
18.01.2021	Fond du terrain: Coup droit décalé et revers décalé. Apprendre à utiliser le slice	Dominer avec le coup droit décalé ou revers décalé. Varier avec le slice selon la situation.
25.01.2021	Balle d'attaque + volée (slice ou lifté) et smash	Apprendre les différentes balles d'attaque et finir avec la volée ou le smash.
01.02.2021	Fond du terrain: Changements de direction, variations, trajectoire de la balle et zones.	Savoir quand jouer croisé ou le long de la ligne selon la logique de la géométrie du terrain (% risque).
08.02.2021	Service-volée/Retour volée - Service/Retour et 1ère balle	Savoir se positionner correctement au retour de service et anticiper la 1ère balle en jeu.
15.02.2021	300 passes et matchs	300 passes (compris le service) et commencer les matchs
22.02.2021		Vacances Relâches
01.3.2021	Fond du terrain: Changements de direction, variations, trajectoire de la balle et zones.	Savoir quand jouer croisé ou le long de la ligne selon la logique de la géométrie du terrain (% risque).
08.03.2021	Fond du terrain: Coup droit décalé et revers décalé. Apprendre à utiliser le slice	Dominer avec le coup droit décalé ou revers décalé. Varier avec le slice selon la situation.
15.03.2021	Balle d'attaque + volée (slice ou lifté) et smash	Apprendre les différentes balles d'attaque et finir avec la volée ou le smash.
22.03.2021	Service/Retour et 1ère balle	Savoir se positionner correctement au retour de service et anticiper la 1ère balle en jeu.
29.03.2021	Apprendre à jouer en double	Savoir jouer en équipe. Se placer correctement à la volée selon la situation. Apprendre à intercepter
05.04.2021		
12.04.2021		Vacances de Pâques
19.04.2021	Fond du terrain: Changements de direction, variations, trajectoire de la balle et zones.	Savoir quand jouer croisé ou le long de la ligne selon la logique de la géométrie du terrain (% risque).
26.04.2021	Apprendre à jouer en double	Savoir jouer en équipe. Se placer correctement à la volée selon la situation. Apprendre à intercepter
03.05.2021	300 passes et matchs	300 passes (compris le service) et commencer les matchs
10.05.2021	Balle d'attaque + volée (slice ou lifté) et smash	Apprendre les différentes balles d'attaque et finir avec la volée ou le smash.
17.05.2021	Service/Retour et 1ère balle (Matchs)	Savoir se positionner correctement au retour de service et anticiper la 1ère balle en jeu.
24.05.2021	Fond du terrain: Coup droit décalé et revers décalé. Apprendre à utiliser le slice	Dominer avec le coup droit décalé ou revers décalé. Varier avec le slice selon la situation.
31.05.2021	Balle d'attaque + volée (slice ou lifté) et smash	Apprendre les différentes balles d'attaque et finir avec la volée ou le smash.
07.06.2021	Apprendre à jouer en double	Savoir jouer en équipe. Se placer correctement à la volée selon la situation. Apprendre à intercepter
14.06.2021	300 passes et matchs	300 passes (compris le service) et commencer les matchs
21.06.2021	Fond du terrain: Changements de direction, variations, trajectoire de la balle et zones.	Savoir quand jouer croisé ou le long de la ligne selon la logique de la géométrie du terrain (% risque).
28.06.2021		

Thème au choix selon besoin du groupe

Respect - Solidarité - Persévérance - Passion

