École du TCN		
Thèmes Évolution et Compétition 2021		
Objectifs: Intensité physique dans les excercies - Bien regarder la balle -Travailler toujours le service et retour - Tactique - Matchs		
Dates	**Thèmes**	**Objectifs**
23.08.2021	REPRISE DES COURS	RETROUVER LE CONTRÔLE, DÉPLACEMENTS ET LE RYTHME AVEC LA BALLE
30.08.2021	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).
06.09.2021	Défense - Attaque + volée (slice ou lift) et smash	Apprendre à défendre (trajectoires), attaquer et finir le point avec la volée ou le smash.
13..09.2021	Service-volée/Retour volée - Matchs doubles	Jouer en équipe - Communiquer - Savoir se positionner au retour de service - Savoir intercepter à la volée -
20.09.2021	Matchs: Tactique: Plan A ou B	Savoir analyser l'adversaire: Points faibles et forts. Plan A: Faire bouger. Plan B insister sur son point faible.
27.09.2021	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.
04.10.2021	Défense - Attaque + volée (slice ou lift) et smash	Apprendre à défendre (trajectoires), attaquer et finir le point avec la volée ou le smash.
11.10.2021	Service/Retour et 1ère balle	Savoir se positionner correctement au retour de service. Anticiper la balle que nous recevons.
18.10.2021	Vacances d'automne (Stage du 18 au 22 octobre)	
25.10.2021		
01.11.2021	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).
08.11.2021	Défense - Attaque + volée (slice ou lift) et smash	Apprendre à défendre (trajectoires), attaquer et finir le point avec la volée ou le smash.
15.11.2021	Service/Retour et 1ère balle	Savoir se positionner correctement au retour de service. Anticiper la balle que nous recevons.
22.11.2021	Matchs: Tactique: Plan A ou B	Savoir analyser l'adversaire: Points faibles et forts. Plan A: Faire bouger. Plan B insister sur son point faible.
29.11.2021	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.
06.12.2021	Défense - Attaque + volée (slice ou lift) et smash	Apprendre à défendre (trajectoires), attaquer et finir le point avec la volée ou le smash.
13.12.2021	Matchs: Tactique: Plan A ou B	Savoir analyser l'adversaire: Points faibles et forts. Plan A: Faire bouger. Plan B insister sur son point faible.
20.12.2021	Thème au choix selon besoin du groupe	
Respect - Solidarité - Persévérance - Passion		

Israel Perez 21/08/2021