



École du TCN

Thèmes Tennis Évolution et Compétition 2022

Objectifs: Intensité physique dans les exercices - Bien regarder la balle - Travailler toujours le service et retour - Tactique - Matches

Dates	Thèmes	Objectifs
10.01.2022	REPRISE DES COURS	RETROUVER LE CONTRÔLE, DÉPLACEMENTS ET LE RYTHME AVEC LA BALLE
17.01.2022	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).
24.01.2022	Défense - Attaque + volée (slice ou lift) et smash	Apprendre à défendre (trajectoires), attaquer et finir le point avec la volée ou le smash.
31.01.2022	Service-volée/Retour volée - Matches doubles	Jouer en équipe - Communiquer - Savoir se positionner au retour de service - Savoir intercepter à la volée -
07.02.2022	Matches: Tactique: Plan A ou B	Savoir analyser l'adversaire: Points faibles et forts. Plan A: Faire bouger. Plan B insister sur son point faible.
14.02.2022	Fond du terrain: Coup droit décalé et revers décalé. Apprendre à utiliser le slice	Apprendre à se dégager de la balle. Dominer avec le coup droit décalé ou revers décalé. Varier avec le slice selon la situation.
21.02.2022	Vacances février Relâches	
28.02.2022	Défense - Attaque + volée (slice ou lift) et smash	Apprendre à défendre (trajectoires), attaquer et finir le point avec la volée ou le smash.
07.03.2022	Service/Retour et 1ère balle	Savoir se positionner correctement au retour de service. Anticiper la balle que nous recevons.
14.03.2022	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).
21.03.2022	Défense - Attaque + volée (slice ou lift) et smash	Apprendre à défendre (trajectoires), attaquer et finir le point avec la volée ou le smash.
28.03.2022	Service/Retour et 1ère balle	Savoir se positionner correctement au retour de service. Anticiper la balle que nous recevons.
04.04.2022	Matches: Tactique: Plan A ou B	Savoir analyser l'adversaire: Points faibles et forts. Plan A: Faire bouger. Plan B insister sur son point faible.
11.04.2022	Fond du terrain TERRE BATTUE: Trajectoire de la balle et zones.	Travailler avec le 2ème filet
18.04.2022	Vacances de Pâques	
25.04.2022	Vacances de Pâques	
02.05.2022	Fond du terrain TERRE BATTUE: Trajectoire de la balle et zones.	Travailler avec le 2ème filet
09.05.2022	Service-volée/Retour volée - Matches doubles	Jouer en équipe - Communiquer - Savoir se positionner au retour de service - Savoir intercepter à la volée -
16.05.2022	Matches: Tactique: Plan A ou B	Savoir analyser l'adversaire: Points faibles et forts. Plan A: Faire bouger. Plan B insister sur son point faible.
23.05.2022	Défense - Attaque + volée (slice ou lift) et smash	Apprendre à défendre (trajectoires), attaquer et finir le point avec la volée ou le smash.
30.05.2022	Matches: Tactique: Plan A ou B	Savoir analyser l'adversaire: Points faibles et forts. Plan A: Faire bouger. Plan B insister sur son point faible.
06.06.2022	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).
13.06.2022	Service/Retour et 1ère balle	Savoir se positionner correctement au retour de service. Anticiper la balle que nous recevons.
20.06.2022	Défense - Attaque + volée (slice ou lift) et smash	Apprendre à défendre (trajectoires), attaquer et finir le point avec la volée ou le smash.
27.06.2022	Thème au choix selon besoin du groupe	

Respect - Solidarité - Persévérance - Passion

