



Programmation Ecole de Tennis

2018/2019

Semaine		Thème	Objectifs
Mercredi	Samedi		
12/09	15/09	- Prise de contact - Formation des groupes	- <i>Prise de contact</i> - <i>Formation des groupes</i>
19/09	22/09	- Prise de contact - Formation des groupes	- <i>Prise de contact</i> - <i>Formation des groupes</i>
26/09	29/09	Bilan technique	<i>Bilan technique</i>
03/10	06/10	Technique du coup droit	- <i>Prise</i> - <i>Forme gestuelle</i> - <i>Frappe en avant du corps et en équilibre</i>
10/10	13/10	Technique du revers	- <i>Prise</i> - <i>Forme gestuelle</i> - <i>Frappe en avant du corps et en équilibre</i>
17/10	20/10	Technique du service	<i>INITIATION</i> (contact raquette/balle au dessus de la tête + frappe en équilibre + travail du lancer) <i>PERFECTIONNEMENT</i> (travail du lancer de balle + prise marteau + position de départ de profil + boucle + frappe en extension et en équilibre)
07/11	10/11	Technique du coup droit et du revers	- <i>Retour sur les points d'octobre</i> - <i>Introduction de la notion de déplacement/replacement</i>
14/11	17/11	Technique du coup droit et du revers	- <i>Retour sur les points d'octobre</i> - <i>Introduction de la notion de déplacement/replacement</i>
21/11	24/11	Technique du service	- <i>Frappe au dessus de la tête</i> - <i>Equilibre à la frappe</i> - <i>Position armée et boucle</i> - <i>Régularité et précision du lancer de balle</i>
28/11	01/12	Technique de la volée	- <i>Attitude d'attention</i> - <i>Frappe en avant du corps en avançant</i> - <i>Volleyer avec les jambes</i> - <i>Prises</i>

05/12		Matches	<ul style="list-style-type: none"> - Bilan technique - Passage de niveaux - Globalité du jeu
12/12	15/12	Technique smash/service	<ul style="list-style-type: none"> - Position armée - Frappe en équilibre - Ajustement sous la balle en smash
19/12	22/12	Mercredi 19 : Goûter de Noël Samedi 22 : matchs	Mercredi 19 : Goûter de Noël Samedi 22 : matchs (bilan technique+passage de niveaux+globalité du jeu)
09/01	12/01	Technique de la volée	Retour sur les points de fin novembre
16/01	19/01	Technique service/smash	Retour sur les points de mi-décembre
23/01	26/01	Fond de court	<ul style="list-style-type: none"> - Déplacement/replacement - Notion précise du jeu de jambes
30/01	02/02	Enchaînement fond de court/filet	<p><u>INITIATION</u> (insister sur la reprise d'appuis juste avant de réaliser la volée au moment où l'adversaire frappe la balle)</p> <p><u>PERFECTIONNEMENT</u> (aborder la montée au filet en fixation ou dans l'ouverture)</p>
06/02	08/02	Enchaînement fond de court/filet	<p><u>INITIATION</u> (insister sur la reprise d'appuis juste avant de réaliser la volée au moment où l'adversaire frappe la balle)</p> <p><u>PERFECTIONNEMENT</u> (aborder la montée au filet en fixation ou dans l'ouverture)</p>
27/02	02/03	Enchaînement service/fond de court/volée	Enchaînement service/fond de court/volée
06/03	09/03	Tactique : attaquer et finir le point avec son coup fort	<p><u>INITIATION</u> (gagner le point en jouant où l'autre n'est pas)</p> <p><u>PERFECTIONNEMENT</u> (jouer sur le coup faible de l'adversaire et attaquer avec son coup droit)</p>
13/03	16/03	Production de trajectoire	<p><u>INITIATION</u> (notion d'envoi sur des zones précises et éloignées avec orientation des pieds et épaules dans la bonne direction)</p> <p><u>PERFECTIONNEMENT</u> (jouer à droite/gauche, court/long)</p>
20/03	23/03	Tactique : attaquer et finir le point avec son coup fort	Retour sur les points de début mars
27/03		Matches	<ul style="list-style-type: none"> - Bilan technique - Passage de niveaux - Globalité du jeu
03/04	06/04	Technique du service	<ul style="list-style-type: none"> - Travail du slice - Zones de frappe et d'envoi

24/04	27/04	Service et retour de service	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Choix des zones de retour</i> - <i>Sécurité sur 1^{ère} balle</i> - <i>Prise de risque sur la 2^{nde}</i>
	04/05	Matches	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Bilan technique</i> - <i>Passage de niveaux</i> - <i>Globalité du jeu</i>
	11/05	Service et retour de service	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Choix des zones de retour</i> - <i>Sécurité sur 1^{ère} balle</i> - <i>Prise de risque sur la 2^{nde}</i>
15/05	18/05	Volée et montée au filet	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Position d'attention</i> - <i>Reprise d'appuis</i> - <i>Rappels techniques</i>
22/05	25/05	Régularité	<i>Retour sur le jeu de jambes</i>
05/06	08/06	Initiation au double	<i>Initiation au double</i>
12/06	15/06	Matches	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Bilan technique annuel</i> - <i>Passage de niveaux</i>
19/06	22/06	<p>Mercredi 19: Fête de l'école de tennis</p> <p>Samedi 22: matchs en double</p>	<p><i>Mercredi 19: Fête de l'école de tennis</i></p> <p><i>Samedi 22: matchs en double</i></p>