

## MATIN

---

**9H00** : rassemblement, afin de répartir tous les jeunes dans leur groupe respectif.

Faire un bilan groupé de l'ensemble des entraînements de la veille, en annonçant ce qui était bien et ce qui sera à améliorer.

Annonce du thème du jour.

**9H15** : protocole d'échauffement par groupe de niveau.

- 3 à 5 tours de terrains à intensité progressive.
- Gamme dans la largeur (pas chassé, monté de genoux, talon fesse, course arrière, pas croisé, multi bond).
- Jeu de la balle étoile 3 fois avec un temps de récupération doublé.

**Objectif : Être régulier en revers.**

**9H30** : échauffement tennistique spécifique lié à la régularité (dès l'échauffement le joueur doit être capable de faire le moins de faute possible).

Il va chercher à produire du lift dans les carrés de services en insistant sur le revers. Puis passage au fond de court au bout de 7 minutes.

**10H00** : déroulement de la séance.

- Conseil technique : être stable sur les jambes, accompagner sa balle et utiliser davantage sa main gauche en revers à deux mains.
- Conseil tactique : jouer haut et long, avec de l'effet lifté.
- Matériel : plot, lattes, fil rouge.

### 1<sup>ère</sup> Séquence

Echanges en faisant un maximum de revers 20 minutes

Concours d'échanges sur demi terrain en ligne pendant 10 minutes puis en diagonale pendant 10 minutes en cherchant à jouer toujours au-dessus du sur fil (placer à un mètre au-dessus du filet).

### 2<sup>ème</sup> Séquence

Panier 20 minutes.

A partir d'une balle difficile (haute, longue) envoyée sur le revers, le joueur doit jouer au-dessus du fil rouge et trouver une zone longue qui va gêner l'adversaire. Cette situation se déroule sur 2 demi-terrains, avec une rotation au bout de 10 minutes.

- **Terrain 1** : panier avec le prof, qui envoie une balle difficile, puis les deux joueurs tiennent l'échange au-dessus du surfil. Match en 5 points (avec interdiction de jouer sous le fil).
- **Terrain 2** : match autonome comme l'exo précédent mais à partir de leur engagement.

### 3<sup>ème</sup> Séquence

Match grand terrain 20 minutes.

A partir d'une balle difficile envoyée par le prof, le joueur cherche systématiquement à jouer haut et long (au-dessus du fil rouge) sauf quand la balle est courte (dans le carré de service). Sinon le point est perdu. Match en 11 points.

### 4<sup>ème</sup> Séquence

Jeu à thème sur la régularité revers 30minutes (sans utiliser le fil rouge, en grand terrain). Durant cette situation, le prof à l'occasion d'utiliser son portable ou autre appareil numérique pour filmer la technique de ses élèves.

- **Manche 1** : jeu du roi sur demi-terrain. Revers sur revers en ligne, il faut gagner 3points pour remplacer le roi, sachant qu'un coup droit c'est une faute. 10 minutes.
- **Manche 2** : match en 11 points sur grand terrain en équipe. Les joueurs doivent tenir la diagonale en Revers au moins une fois (plus ou moins suivant le niveau) avant d'ouvrir le point. 10 minutes.
- **Manche 3** : match sur grand à partir d'une balle envoyée du joueur avec son revers, sur le revers de son adversaire. (Si difficile, faire l'engagement avec son coup droit).

**11H30 / 12H00** : Séquence panier au service pour améliorer son service (effets, zone, puissance).

## APRES-MIDI

---

**14H30** : théorie et analyse vidéo de ce qui a été observé par groupe.

**15H00** : échauffement tennistique.

- Libre en commençant toujours 5 minutes dans les carrés de services, avant de passer en fond de court. 15 minutes.
- Deux balles / une balle en 11 points (jeu de simple puis de double).

**15H30** : jeu à thème sur la régularité 45 minutes (sans utiliser le fil rouge, en grand terrain).

- **Manche 1** : match en 11 points par équipe, chaque faute en revers non provoqué enlève 1 point à l'équipe. 15 minutes.
- **Manche 2** : jeu du roi, les joueurs doivent gagner 3 points contre le même roi pour le replacer, sauf si ce dernier commet une faute avec son revers, il se fait alors remplacé directement. 15 minutes.
- **Manche 3** : Vache ou Le petit Gros Points. Pour gagner une lettre ou un gros point, le joueur d'une même équipe doit battre 3 joueurs de l'équipe adverse d'affiler. Le joueur remporte un gros point si son adversaire commet une faute en revers. 15 minutes.

**16H15** : goûter.

**16H30 / 17H45** : tournoi de double sous forme de Tiebreak + tournoi interne.

**17H45** : étirement avec le coach et bilan de la journée.