STAGE NATIONAL 10 ANS

Déroulé du travail effectué

* **Echauffement physique : « le PROTOCOLE »**
	+ 5 phases
		- * Petite course (suivant conditions climatiques)
			* Déverrouillage
				+ Chevilles, bas – haut, circulaire
				+ Genoux, ronds genoux serrés
				+ Hanches, ronds et bas – haut
				+ Cou, oreille d’un côté à l’autre avec menton poitrine
				+ Epaules, divers circulaires
				+ Coudes, dessus – dessous
				+ Poignets, mains serrées
			* Elastiques
				+ Echauffement sur gestes tennis
			* Educatif de course
				+ Talon – fesses
				+ Montée de genoux avec différents rythmes
				+ Pas chassés
				+ Pas croisés
			* Travail de pied
				+ Corde à sauter, changement de rythme
* **Entrainement tennis : sert à acquérir le maximum de confiance**
	+ Devenir fiable
		- * Savoir où l’on joue la balle (zone)
			* Ne jamais rater
	+ Conditions à respecter sans relâche
		- * Prise d’informations rapide (œil, voir et réagir vite)
			* Jeu de jambes, être au bon endroit, au bon moment
				+ Equilibre et stabilité à la frappe
			* Hauteur de frappe, entre hanches et épaules
			* Moment de prise de balles, montante le plus souvent possible
			* Au service, équilibre, rythme, prise, précision (intentions)
	+ Etat d’esprit du joueur en match
		- * **Couverture de terrain** (défense / contre-attaque)
			* **Intentions au service** (précision, puissance)
			* **Intentions au retour** (positionnement, adaptations techniques, zones de jeu)
	+ Etat d’esprit du joueur à l’entrainement
		- * **Réussite**, volonté, abnégation, répétition (on ne change pas de situation tant qu’il n’y a pas réussite)
			* **Intensité**, on est à fond pendant le travail, et à fond quand on se repose et que l’on récupère
			* **Feed back (débriefing)** permanents, les joueurs s’expriment (on écoute et à nous de trouver les solutions)
	+ REPARTITION DES TEMPS DE SEANCES SUR L’ANNEE
		- * **40 % dans le terrain et au filet,** jeu de jambes et formes gestuelles avec cibles
			* **30 % service – retour (à travailler ensemble) et 1ère frappe**
			* **30 % jeu de jambes Fond de court**
				+ En situation offensive, équilibre, prise de balle montante, traversée, transfert, zones
				+ En situation défensive, grands déplacements, ancrages des appuis, trajectoires, zones
* **Exercices tennis : réalisation type conformément aux exigences ci-dessus**

A noter que chaque joueur s’entraine pour lui et ne fait pas de cadeaux à son partenaire d’entrainement.

* + Carré de service
		- * 1 seule balle par binôme
			* Concentration pour ne jamais jouer dans le filet
			* Placement pour jouer balle montante
			* Eviter les 1/2 volées
	+ Fond de court (1)
		- * Jouer dans l’axe sur cible centrale
			* Concentration pour ne jamais jouer dans le filet
			* Placement pour jouer balle montante
			* Recherche d’équilibre à la frappe
			* Eviter les ½ volées
			* Intervention si mauvaise réalisation
			* Faire réfléchir et parler les enfants sur leur ressenti (positif ou négatif)
			* Trouver des solutions pour qu’ils réussissent et prennent confiance
	+ Fond de court (2)
		- * 2 contre 1
			* Les 2 joueurs jouent sur la cible centrale
			* Le joueur seul doit chercher à conclure le point sur tout le court
			* En cas de montée, rechercher les volées courtes
	+ Fond de court (3)
		- * 1 contre 1
			* Les 2 joueurs jouent sur la cible centrale
			* Le joueur attaquant exécute un coup du fond, puis une montée, suivie d’une volée courte
	+ Fond de court (4) – état d’esprit / couverture du terrain
		- * 1 contre 1 placement en diagonale, le défenseur pieds dans le couloir
			* L’attaquant engage droit, à souhait, le défenseur doit renvoyer en diagonale et le point commence (alterner une fois côté revers, une fois côté coup droit)
	+ Volée (5)
		- * 2 contre 2
			* Travail d’attitude, de concentration
			* Match en « 10 » points
	+ Smash (6)
		- * 2 contre 1
			* Les 2 joueurs effectuent des lobs de défense
			* Travail long avec beaucoup de réussite demandée
	+ Fond de court (7) – état d’esprit / couverture du terrain
		- * 1 smasheur et 1 défenseur
			* Obligation de lober uniquement
			* L’enseignant alimente
			* Travail long avec beaucoup de réussite demandée au smash
			* Travail mental pour le défenseur qui doit déstabiliser le smasheur, rattraper un maximum de balles
	+ Service - Retour (8)
		- * 1 serveur sur une cible, répétition importante
			* 1 retourneur sur une cible
			* Possibilité d’une position avancée du serveur pour obliger les adaptations techniques du retourneur.
	+ Jeu (9)
		- * Servir avec intention et enchainement 1er frappe derrière
			* Retour zone centrale sur 1er service