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