

FIN PARCOURS REGIONAL

Objectif

*Former des 8, 9 ans à travers le parcours régional d'accession au sport de haut niveau 10 ans. C'est-à-dire répondre aux attentes de la Fédération française,

Pour rappel

« Être compétitifs dans les tournois Tennis Europe 11/12 ans, dès l'âge de 10 ans ».

LA FORMATION

Objectif

*Suivre au mieux les recommandations fédérales suivant les catégories d'âge sur les volumes et les répartitions hebdomadaires.

De même, une attention particulière devra être portée sur l'élaboration du programme annuelle de compétitions, adapté à notre situation géographique.

Travail prioritaire

- * Inculquer les bases tactiques élémentaires (bras de fer – jeu de transition – jeu de défense)
- * Développer une technique complète et efficiente
- * Développer la vitesse de tête de raquette à la frappe
- * Renforcer l'endurance de concentration, la capacité à répéter et à réussir

Organisation type d'une séance

- 25 % Fond de court
- 25 % Jeu dans le court et au filet
- 25 % Service / Retour (à travailler ensemble)
- 25 % Adresse, jeu en toucher, coordination

LES AIDES ATTRIBUEES

1/ Les entrainements

Lorsque le programme dispensé correspondra aux attentes, la ligue attribuera une aide aux parents de l'enfant pour les entrainements de :

- **100 000 francs**

2/ Les déplacements et tournées

Afin de commencer à envisager des tournois à l'extérieur de la ligue, en complément dans sa programmation annuelle de compétitions, une aide sera versée aux parents à hauteur de :

- **50 000 francs / enfant**