

Programmation : La Nouvelle Ecole de Tennis

| Date | Thèmes de travail Technique | Thème de travail Tactique |
|------|---|--|
| | Évaluation Initiale | |
| | FDC (Attitude d'attention + allègement) | Prendre l'information le plus tôt possible sur la balle reçue. |
| | FDC (Distinction des différents appuis) | |
| | FDC (Distinction des prises CD + RV) | |
| | Service (Position de départ/Raquette tenue en bout de manche) | Etre régulier en servant en diagonale. |
| | «Jeux et Matches» | |
| | Volée (attitude d'attention + apprentissage des prises) | Jouer ou l'adversaire n'est pas. |
| | FDC (frappe de balle en avant du corps) | Etre régulier dans l'échange. |
| | Service (Prise continentale à marteau) | Etre régulier en servant en diagonale. |
| | Volée (présentation du tamis face à la balle) | Jouer ou l'adversaire n'est pas. |
| | «Jeux et Matches» | |
| | Physique Tennis (vitesse , réactivité, endurance, puissance) | |
| | Animation Père Noël | |
| | FDC (contrôle de l'équilibre à la frappe) | Reconnaitre une situation favorable jouer ou l'adversaire n'est pas. |
| | FDC (déplacement, placement, remplacement) | |
| | Service (Régularité et précision du lancer de balle) | Différenciation 1re balle et 2de balle. |
| | Montée au filet + Volée(Volleyer en avançant) | Jouer ou l'adversaire n'est pas. |
| | «Jeux et Matches» + Carnaval | |
| | FDC (Équilibre à la frappe avec placement à | En situation défavorable: mettre la balle dans le court. |
| | Service (Ébauche de la position armé et de | Travailler les différentes zones au service sur 1re et 2de. |
| | Smash (mise de profil avec montée directe des 2 bras). | Smasher dans le terrain opposé. |
| | Physique Tennis (vitesse , réactivité, endurance, puissance) | |
| | «Jeux et Matches» | |
| | FDC (Orientation du buste dès la reprise | Se replacer rapidement. |
| | Enchaînement Service/Volée | Réussir à couvrir l'ensemble de son terrain. |
| | Viens jouer avec ton copain + Pâques | |
| | FDC(enchaînements des différentes actions motrices) | Travail des différentes zones |
| | Service (frappe de balle au dessus de la tête | Sur 1re balle : réussir à gêner / Sur 2de : réussir à |
| | Sortie Roland Garros | |
| | Régularité Fond de court/ Service/ Volée | |
| | TOURNOI ECOLE DE TENNIS | |
| | Viens jouer avec tes parents | |