

CYCLES	SEMAINES	THEMES	OBJECTIF TACTIQUE	OBJECTIF TECHNIQUE	SERVICE	Comportement / Motricité	Compétitions au club	
Cycle 1 : Acquisition des Fondamentaux Techniques	1	Formation Groupes	Observations , Jeu et Matches					
	2	Fond de court	Réussir plusieurs frappes à la suite dans l'axe = Régularité	Placement / Orientation des épaules	Lancer de balle	Reconnaître une balle bonne d'une balle fautive Qualité de pieds, se repérer dans l'espace		
	3			Plan de Frappe devant - Prise Coup droit / Revers	Position de départ		Plateau Rouge le 2/10 à 14H30	
	4							
	5	Jeu au filet	Effectuer une volée de chaque côté	Prise et présentation du tamis devant soi	Régularité au service			
	6	Fond de court/ Jeu au filet	Réussir un enchaînement coup droit/revers et volée	Comprendre la montée à la volée				
	7	Plateaux Galaxie Tennis + Compétition Libre						
Cycle 2: Renforcement des Fondamentaux Techniques	8	Fond de court	Rappel des dernières séances avant les vacances					
	9	Jeu au filet	Effectuer plusieurs volées à la suite	Attitude d'attention Présentation du tamis devant soi	Prise et position armée	Annoncer le score à haute voix Appréciation de la trajectoire (travail de l'œil et temps de réaction)	Plateau Orange le 4/12 à 14h30	
	10							
	11	Fond de court	Déplacer son adversaire	Frapper en équilibre	Rythme au service			
	12							
	13							
	14	Plateaux Galaxie Tennis + Compétition Libre						TOURNOI ADULTES HIVER
Cycle 3 : Renforcement des Fondamentaux Tactiques	15	Fond de court	Jouer où l'adversaire n'est pas	Travail de la mise à niveau	Travail des différents effets au service	Amélioration de la technique de course	Plateau Vert le 5/02 à 14h30	
	16			Travail de la volée de finition				
	17	Jeu au filet	Gagner le point à la volée	Travail du guidage/accompagnement/fin de geste				
	18	Fond de court	Mettre en difficulté son adversaire					
	19	Plateaux Galaxie Tennis + Compétition Libre						26/03 Les petites étoiles
Cycle 4 : Renforcement des Fondamentaux Technico-Tactique	20	Fond de court	Reconnaissance du niveau de difficulté de la balle	Temps de réaction et déplacement	Fin de geste et travail des jambes au service	Dissociation haut et bas du corps		
	21							
	22	Jeu au filet	Neutraliser l'adversaire	Travail de la montée au filet			27/03 Finale Tournoi des Côteaux	
	23				Plateau Rouge le 2/04 à 14h30			
	24	Fond de court	Obtenir une balle facile	Travail du lift				
	25							
	26	Plateaux Galaxie Tennis + Compétition Libre						
Cycle 5 : Renforcement et rappel de tout les éléments tennistiques	27	Fond de court	Révision des acquis					
	28	Jeu au filet						
	29	Fond de court	Travail de l'amorti					Plateau Orange/Vert le 21/05 à 14h30
	30	Fond de court	Travail du lob					
	31	Fond de court et jeu au filet	Les différents schémas de jeu	Utilisation de tous les fondamentaux de l'année				
	32							
	33							
	34							
35	Fin de saison : Jeu et Matches, animations fête de fin de saison							