

Objectifs de formation



Concrètement notre souhait est que chaque jeune puisse dans un premier temps se développer sur le plan moteur générale afin d'avoir toutes les bases de coordination nécessaires à l'exigeante pratique du tennis.

C'est pourquoi un module spécifique **EDUCATION À LA MOTRICITÉ concernera les enfants de moins de 6 ans** (âge révolu en début d'année).

Puis l'enfant, **entrera ensuite dans la phase d'apprentissage du tennis dans le module Ecole de Tennis OPTIMISÉ** où il devra acquérir toutes les bases pour échanger. Les plateaux, l'utilisation du mur seront des outils pour progresser. A la fin de la 3ème année de ce module l'objectif est qu'il puisse maîtriser la balle Rouge ou Orange. Cette maîtrise devra se voir à travers :

La capacité à réaliser un match en autonomie en balle ROUGE ou ORANGE. Dans ce match il devra pouvoir maîtriser :

1. Les différents secteurs de jeu : entames de point (service/retour), échanges en fond de court et capacité à faire une volée.
2. Maîtriser le conflit vitesse/précision : s'adapter, varier.
3. Direction de la balle
4. Trajectoire : jouer bas-haut

Nos formules tennis



6 ans et moins (2020-2022) : Module Motricité

Motricité de base : apprendre à s'équilibrer, courir, sauter, rouler, se réceptionner, etc.

Coordination oeil-main, oeil-pied : attraper, lancer, utiliser les surfaces du pied, de la main, etc.

Vitesse et fréquence : Vitesse, variation de rythme.

Prise d'information : perception, réaction à un signal...



A partir de 7 ans : Ecole de tennis OPTIMISÉ

L'objectif de ce passage est d'être capable en 3 ans de faire un match en autonomie en niveau ROUGE et ORANGE.

Maîtrise des différents éléments du jeu : entame de point, fond de court et volée.

Direction : je maîtrise mon plan de frappe

Vitesse : j'adapte mes amplitudes

Précision : stabilité à la frappe

Trajectoire : attaquer - Défendre - Fixer



Parcours vers l'entraînement

Ecole de perfectionnement :

J'entre dans une démarche d'entraînement et d'accès à la compétition. Mon volume de pratique augmente, je m'entraîne au moins 2 fois par semaine. Les points clefs vu en école de tennis reste fondamentales et sont renforcés. Je pratique régulièrement en dehors de mes cours et participe à des tournois, matchs par équipe si je suis sélectionné, etc.