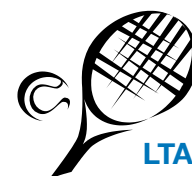


CYCLE DE COURS 2018-2019 LTA
MÉTHODOLOGE & ORGANISATION



Philosophe de l'école de tennis

Une école de tennis professionnelle accessible à tous.

Tennis découverte, tennis loisir ou tennis jusqu'à la haute compétition.

Entre amis, en famille en toute convivialité, toujours du tennis plaisir dans un esprit de fair play, de performance et de détente. Valeurs essentielles de l'école.

Les élèves bénéficient de l'encadrement d'une équipe de moniteurs, tous diplômés par l'AFT, qui allient aux qualités de pédagogue, des connaissances techniques et une capacité de motivation assurant un maximum de progrès à leurs élèves.

Thèmes des leçons LTA pour les loisirs (jeunes et adultes)

24/09 au 28/10	5/11 au 23/12	7/01 au 03/03	11/03 au 21/03 25/4 au 30/6
Leçon 1	Leçon 6	Leçon 13	Leçon 21
J'échange la balle (Prise/impact)	Rappel coup droit et revers	Je joue croisé : je joue long de ligne	Service : technique suite
Leçon 2	Leçon 7	Leçon 14	Leçon 22
J'échange en coup droit : Déplacement et placement	Je monte a la volée : quand et comment	Je joue plus haut (notion de lift)	Match adapté (je compte les points)
Leçon 3	Leçon8	Leçon 15	Leçon 23
J'échange en revers : déplacement et placement	Je suis a la volée : volée de coup droit	Je joue plus bas : plus court (notion de slice)	
Leçon 4	Leçon 9	Leçon 16	Leçon 24
J'échange en coup droit et en revers : longueur	Je suis a la volée : volée de revers et smash	Je varie les directions et les trajectoires	
Leçon 5	Leçon 10	Leçon 17	Leçon 25
Match: (je compte les points)	Volée de coup droit /revers et smash	J'échange en coup droit et en revers (régularité)	
	Leçon 11	Leçon 18	Leçon 26
	Je gagne le point en montant a la volée	J'échange en coup droit et en revers (longueur et précision)	
	Leçon 12	Leçon 19	Leçon 27
	Match adapté (je compte les points)	Service :technique	
		Leçon 20	Leçon 28
		Match adapté (pas de balle au milieu)	

Thèmes des leçons intensif LTA (compétition)

24/09 au 28/10	5/11 au 23/12	7/01 au 3/03	11/03 au 21/03 25/4 au 30/6
Etre solide du fond	Les 2 premières coups de raquette	Je joue vers l'avant	Je suis un guerrier
Leçon 1	Leçon 6	Leçon 13	Leçon 21
Evaluation techniques et tactiques	Coup droit/revers : prise de balle tôt	La volée : éléments techniques et tactiques	Tactique simple : principe de base pour le double
Leçon 2	Leçon 7	Leçon 14	Leçon 22
La régularité, je me place pour tenir les changes (jeu de jambes)	J'attaque sur balle courte Plus smash de conclusion	La première volée (basse ou haute) +la volée de conclusion	Tactique : partie 2 + Les rituels, la gestion du stress Matches dirigés :Notion de respect, dire bien joué à l'adversaire Match de classement
Leçon 3	Leçon8	Leçon 15	Leçon 23
La régularité et la précision : l'équilibre a la frappe	Le coup droit en décalage	La première volée (basse ou haute) +la volée de conclusion -suite	Reprise , adaptation , jouer dehors
Leçon 4	Leçon 9	Leçon 16	Leçon 24
Drill au panier :longueur et précision (intensité)	Travail d'enchaînements a partir du service	Service volée /retour volée	
Leçon 5	Leçon 10	Leçon 17	Leçon 25
Match adapté (je suis solide du fond) Apprendre un notion match Classement groupe	Retour de service sur 2ème balle	Services : techniques Matches dirigés , notion de d'encouragement.	

	Leçon 11	Leçon 18	Leçon 26
	J'ouvre le terrain et j'avance Match dirigé => notion de fair play Classement groupe	Services : techniques (service slice)	
	Leçon 12	Leçon 19	Leçon 27
	Match adapté (je construis le point)	Services : techniques (service slice) suite Phase de jeu Connaitre ses phase préférées	
		Leçon 20	Leçon 28
		Match adapté (j'améliore mon jeu d'attaque) Mi-temps double	

Thèmes des leçons LTA pour les ptits bouts et mini tennis 12M

24/09 au 28/10	5/11 au 23/12	7/01 au 03/03	11/03 au 21/03 25/4 au 30/6
Leçon 1	Leçon 6	Leçon 13	Leçon 21
Je manipule ma raquette avec un ballon (blanc) en 2D	Je manipule ma raquette pour envoyer la balle dans un goal en 3D	J'envoie la balle (mauve) avec la raquette et l'autre la rattrape avec sa raquette en 3D	Match adapté (je compte les points)
Leçon 2	Leçon 7	Leçon 14	Leçon 22
Je manipule ma raquette avec un ballon (mauve) en 2D	Je manipule ma raquette pour envoyer la balle par au-dessus de ma tête en 3D	J'envoie la balle (rouge) avec la raquette et l'autre la rattrape avec sa raquette en 3D	Match adapté (je compte les points)
Leçon 3	Leçon 8	Leçon 15	Leçon 22
Je manipule ma raquette avec un ballon (mauve) en 3D	Je manipule ma raquette pour renvoyer la balle dans un goal en 3D	J'envoie la balle (mauve) à la main et l'autre la renvoie avec sa raquette en 3D	
Leçon 4	Leçon 9	Leçon 16	Leçon 24
Je manipule ma raquette avec une balle (rouge) en 2D	J'envoie et je renvoie la balle (mauve) sur un terrain en 2D	J'envoie la balle (rouge) à la main et l'autre la renvoie avec sa raquette en 3D	
Leçon 5	Leçon 10	Leçon 17	Leçon 25
Je manipule ma raquette avec une balle (rouge) en 3D (toucher devant soi)	J'envoie et je renvoie la balle (rouge) sur un terrain en 2D	J'envoie la balle (mauve) avec ma raquette au-dessus de la tête et l'autre la renvoie avec sa raquette en 3D	
	Leçon 11	Leçon 18	Leçon 26
	J'envoie la balle (mauve) à la main et l'autre la rattrape en 3D	J'envoie la balle (rouge) avec ma raquette au-dessus de la tête et l'autre la renvoie avec sa raquette en 3D	
	Leçon 12	Leçon 19	Leçon 27
	J'envoie la balle (rouge) à la main et l'autre la rattrape avec un cône en 3D	J'envoie la balle (mauve) en coup droit avec ma raquette et l'autre la renvoie avec sa raquette en 3D	
		Leçon 20	Leçon 28

		J'envoie la balle (rouge) en coup droit avec ma raquette et l'autre la renvoie avec sa raquette en 3D	
--	--	---	--

Partie 1 Physique	Partie 2 Physique	Partie 3 Physique	Partie 4 Physique
Cardio - Mettre en mouvement - Stretching - Echauffement 15 min - Ou avant l'entraînement	Renforcement -vitesse - Gainage - Bas du corps - Pieds - Medecine Ball - Coordination	Renforcement - Vitesse - Travail lourd léger - Mixe des deux types d'exercice	Explosivité - régularité - Reproduire différent type d'exercice , enchainement
Mental 1	Mental 2	Mental 3	Mental 4
Remise question - Nouveau objectifs - Programmation de la saison - Relâchement - Concentration	Intensivité dans l'entraînement - Gestion des temps de jeu - Gestion des temps mort	Définir un type de jeu - Choisir des phases de jeu avec le joueur - Définir l'objectif de chaque points	Se mettre en version match - Objectif - Programmation du joueur - - attitude positive - Encouragement = motivation - Monter que du +

LA TECHNIQUE	LA TACTIQUE	LE DOUBLE
Le jeu de jambes	Comment utiliser mon service pour gagner le point	L'équipe qui sert
Le coup droit	Le retour de service sur 1ère et 2ème balle	L'équipe qui retourne
Le revers	Passer de l'attaque à la défense	Où me placer dans ma moitié de terrain
Le service	Utiliser les zones et les trajectoires	Jouer a droite ou a gauche ,les conséquence
La volée et le smash	Comment utiliser mes points forts	Le jeu sans la balle
	La tactique utilisée pour la session hiver - ouverture de terrain - jouer dans l'espace libre (faire courir son adversaire)	