

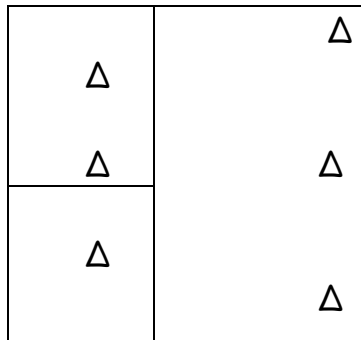


CARDIO TENNIS SEANCE N°1 : Balles rouge
Découverte volée et jeu fond de court
Analyse de la trajectoire de la balle avant ou après
rebond.

Arriver à frapper plusieurs balles d'affilée.

Echauffement

Exercice N°1:



1) Départ ligne de F de C, course avant et retour au plot.

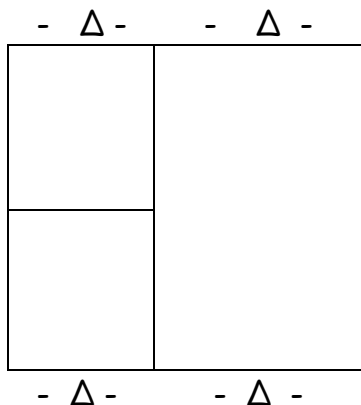
6 fois avec 15 secs de récup intensité croissante.

- 2 passages à 25%
- 2 passages à 50 %
- 2 passages à 75%

2) Variation dans la continuité avec course saut d'allègement et retour en marche arrière.

- 2 passages à 50 %
- 2 passages à 75%
- 2 passages à 100%

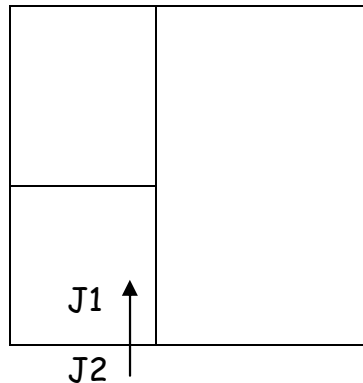
Exercice N°2:



2 Joueurs face à face 1 balle pour 2
 Faire des pas chassés d'un coté à l'autre.

- 3 A/R pas chassés avec passe classique
- 3 A/R pas chassés avec lancer au dessus de la tête

Exercice N°3:



- Au départ J2 derrière J1.
- J2 fait rouler la balle et J1 l'attrape 3 fois de suite
- Changer les rôles, puis lancer par le haut et changer de rôles
- Attitude dynamique du joueur qui attend la balle mode taping déséquilibre vers l'avant
- Rattraper la balle avant la 2^{ème} ligne de couloir

Exercice N°4: Shadow tennis

1) CD et RV:

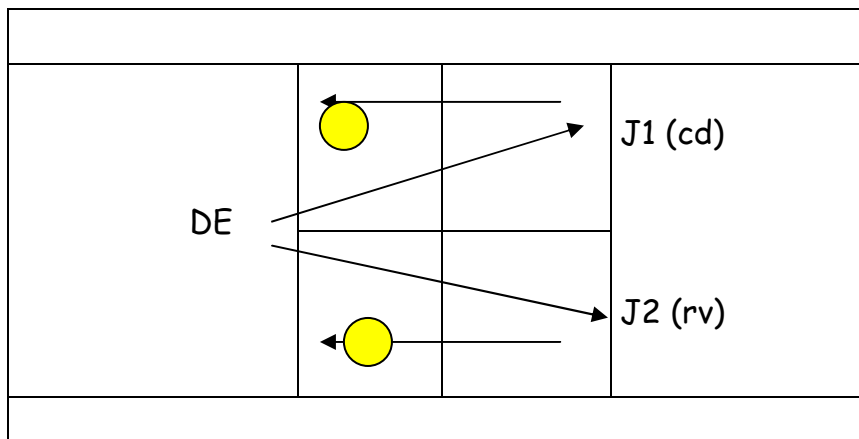
- 2 répétitions de 8 CD récup 20 sec
- 2 répétitions de 8 RV récup 20 sec
- 1 passage de face pour observer

2) VOLEES :

- 2 répétitions de 8 volées de CD récup 20 sec (de dos)
- 1 de face
- 2 répétitions de 8 volées de RV récup 20 sec
- 1 de face

EXERCICES TENNIS : 3 situations d'apprentissage

SITUATION D'APPRENTISSAGE N°1



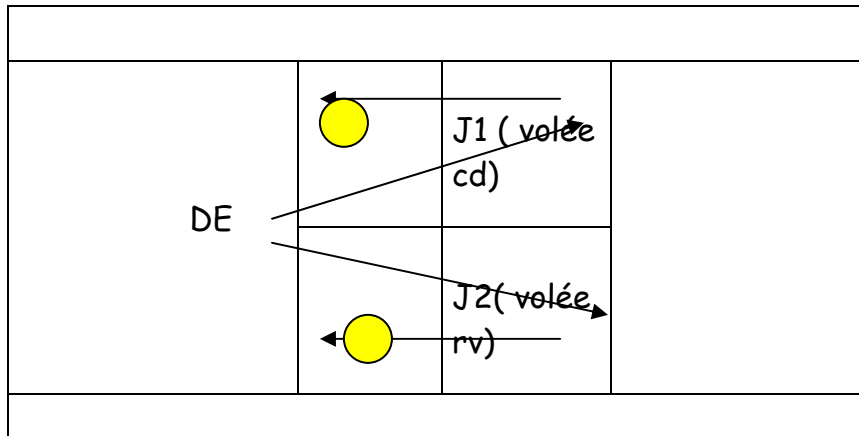
J3

Echelle 2 passages
course normale et 2
passages montée de
genoux

Pas chassés en 8, 2 joueurs

- 1 groupe en CD
- 1 groupe en RV
- 2 passages de 4 balles
- 2 séries de 3 passages de 4 balles

SITUATION D'APPRENTISSAGE N°2



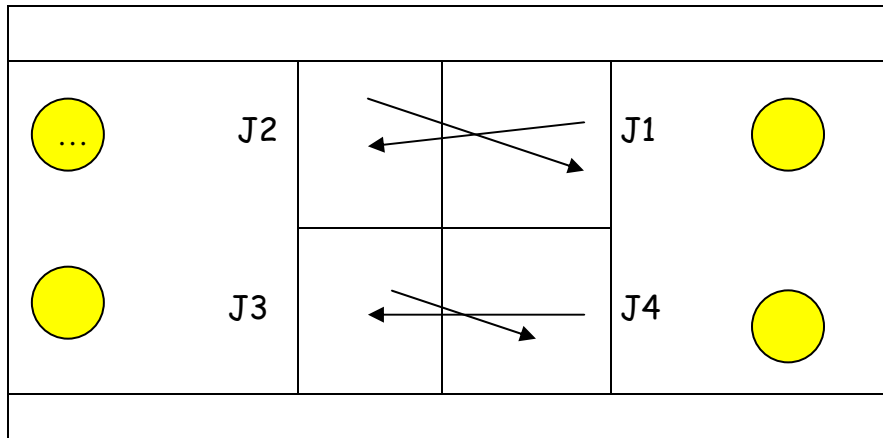
J3 Echelle appuis
marelle

Δ Δ

Medecine ball par 2 j
gainage dissociation

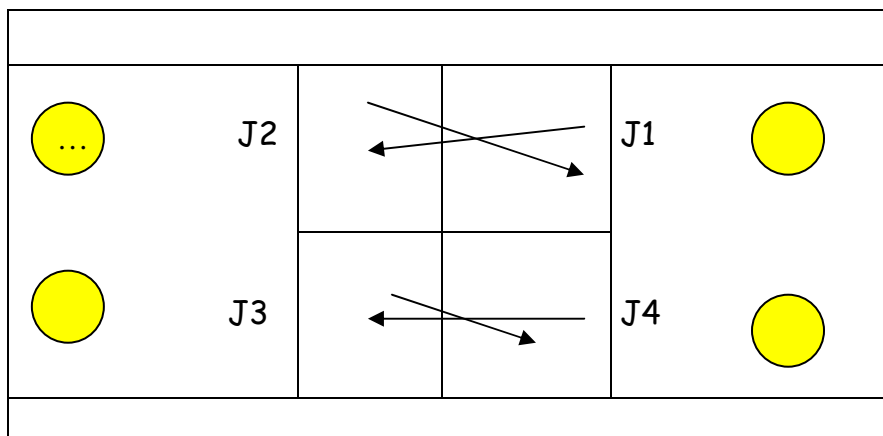
- 1 groupe en volée CD
- 1 groupe en volée RV
- 3 passages de 4 balles cd
- 3 passages 4 balles rv

SITUATION D'APPRENTISSAGE N°3



Concours d'échanges avec au départ 10 balles dans le cerceau.
Prendre une balle aller en courant pour engager et faire des échanges.
A chaque balle changer le joueur qui engage.

SITUATION D'APPRENTISSAGE N°4



Même organisation à la volée.
Prendre une balle en marche arrière et avancer en courant pour engager et jouer en volée/volée

ETIREMENTS



-Mollets / quadri / jambe /bras /épaule /triceps ...

CARDIO TENNIS SEANCE N°2: Balles rouge

Savoir se déplacer et se replacer

Puis découverte du service

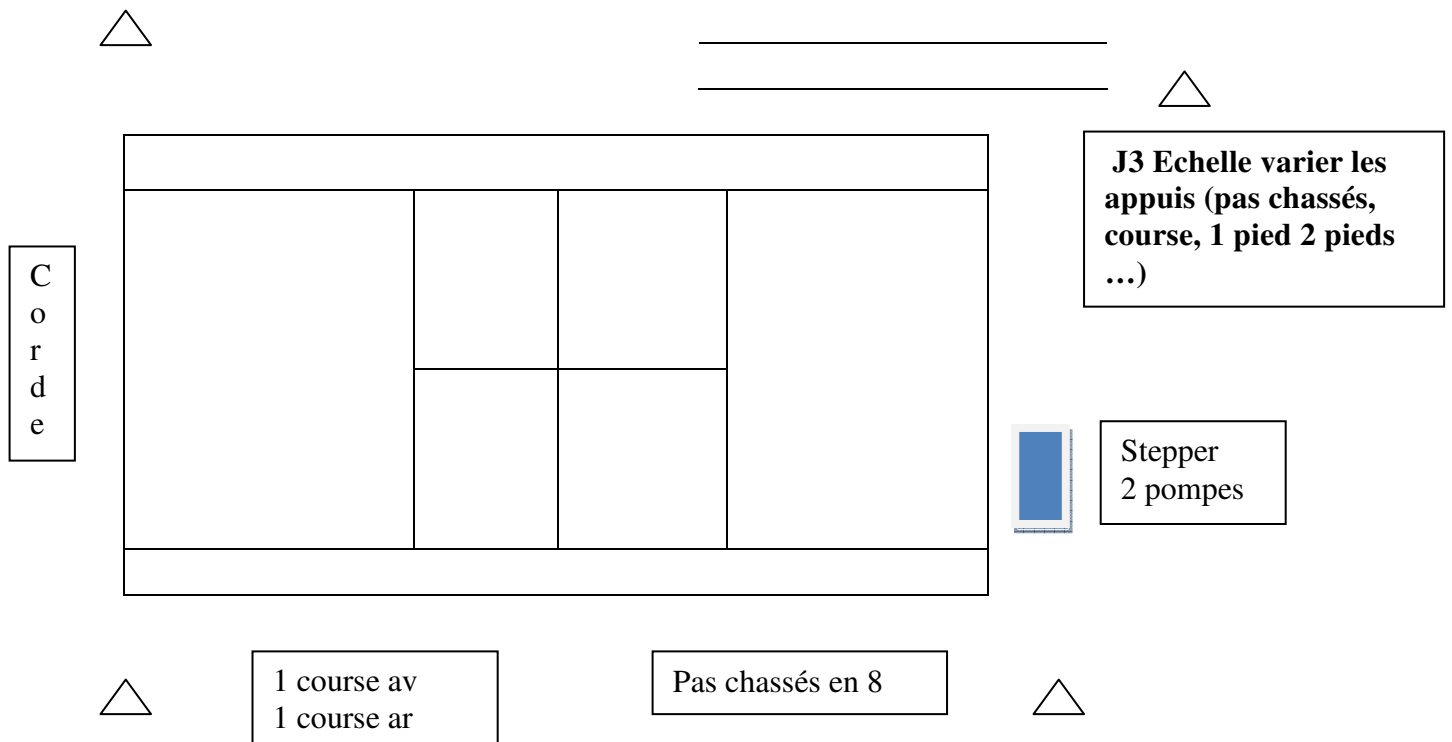
1) ECHAUFFEMENT

1/1 face à face (1 balle) quand on attend la balle sautiller sur la latte et lancer à bras cassé.

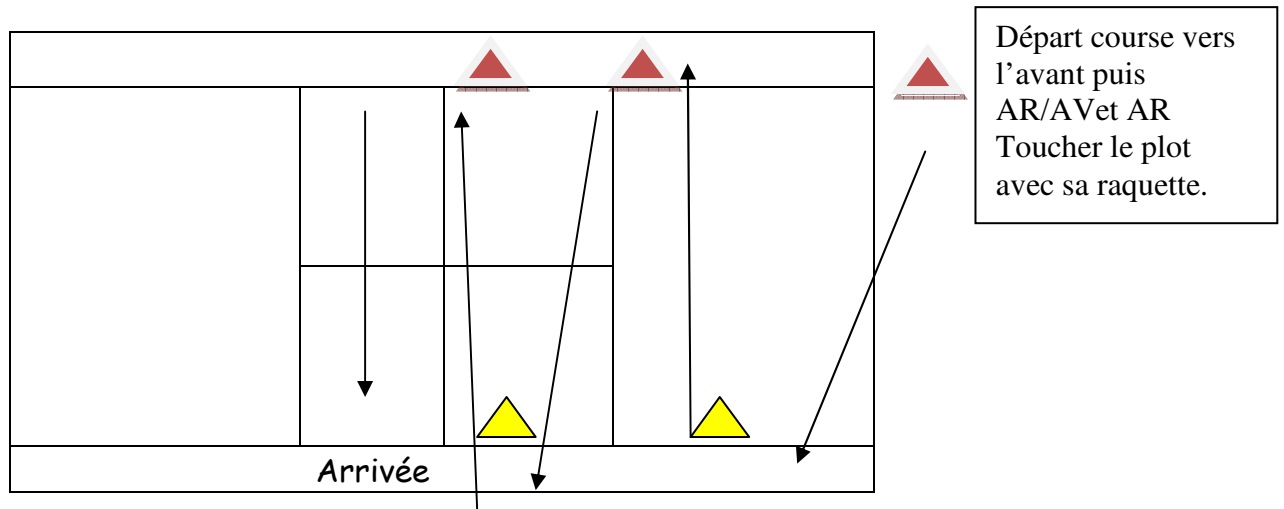
1 Lancer chacune à distance identique.
 Déplacement vers l'arrière. La joueuse réceptionne façon taping. Qd arrive réavance à 2 puis 1.
3 séries avec 15 secs de récup.

2) CIRCUIT TRAINING :

5 Passages



EXERCICE 3 : 4 PASSAGES EN TROTTINANT



EXERCICE4 : SHADOW TENNIS

1 - Enchaînement 3 CD et 3RV alternés.
Avec allègement. Déplacement et remplacement
Puis de dos pour moi.

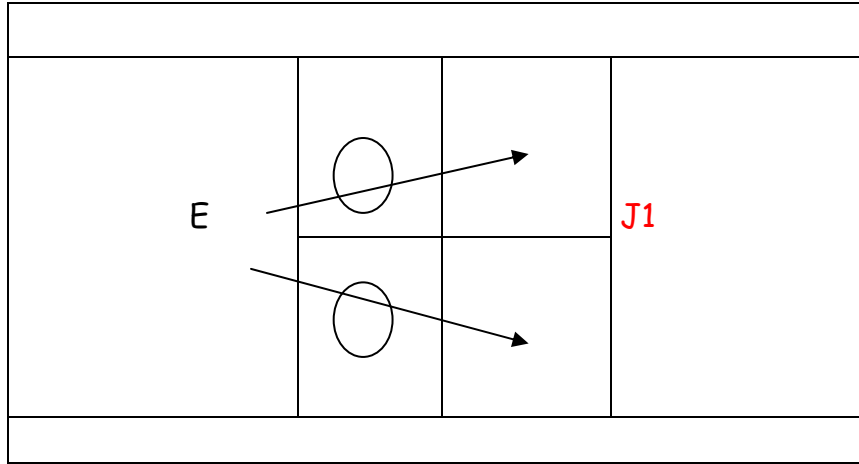


4 REPETITIONS AVEC 15 SEC DE RECUP 2 DE DOS ET 2 DE FACE.

2- Enchaînement de services pendant 20sec soit 4 services.
2 de face et 2 de dos.

EXERCICES TENNIS :

1)



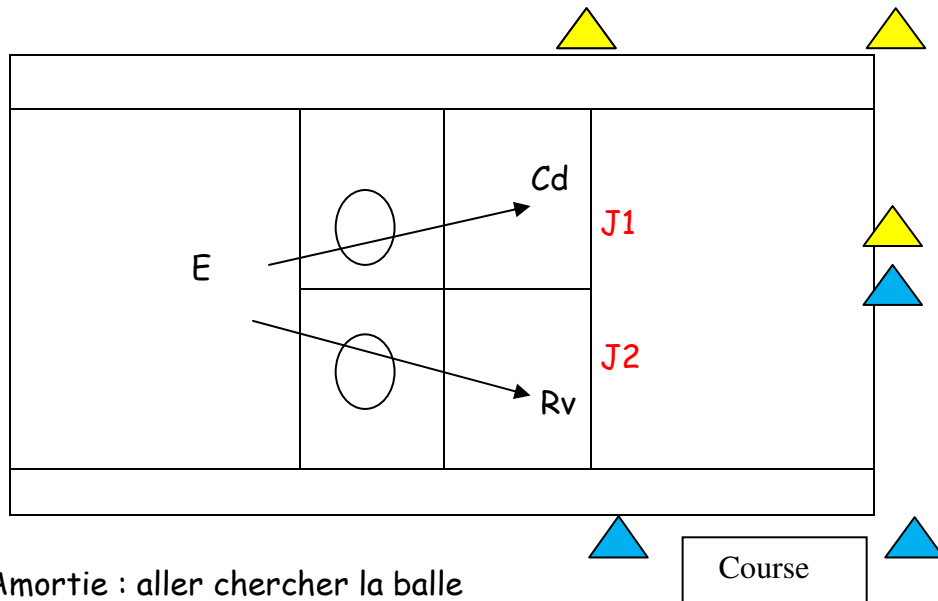
Echelle un pied
dans chaque case

STEP1

STEP 2

- 1 Joueuse, 4 balles 1CD/1RV alternés. 1 pt par cible atteinte.
- STEP 1 : alterné 1 pied G, 1 pied D faire 6 sauts
- STEP 2 : 4 pompes (2 étages)

SITUATION 2 : IDEM SEANCE 1 : 1/2 terrain par 2

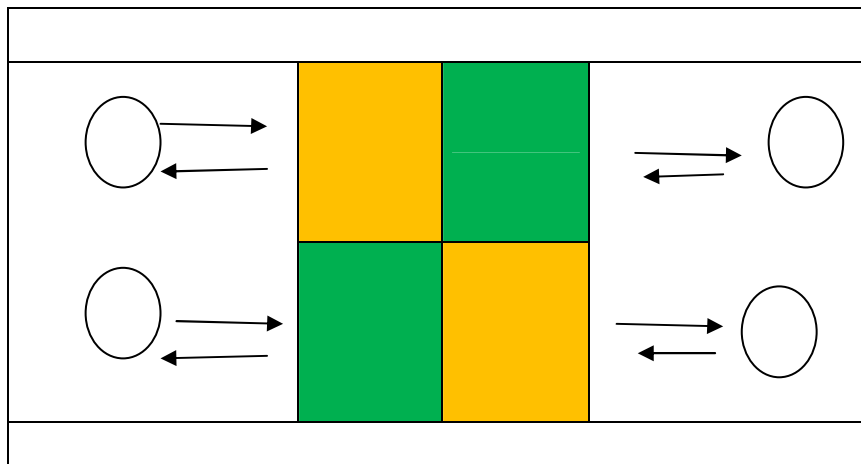


Amortie : aller chercher la balle

Amortie et sprint des 2 cotes.

- 4 passages 1'30 de récup et inverser les groupes (zone droit devant)
- 4 nouveaux passages amortie croisée CD et RV.

SITUATION 3 : ½ TERRAIN SERVICE



- Service en face 10 balles par cerceau
- Reculer en courant prendre 1 balle avancer en courant se placer servir.
- les 4 travaillent en meme temps
- comptage des points indiv et après cumul en équipe.
- 2 passages soit 20 balles / joueuse (se présenter la balle)



EVOLUTION EXERCICE :

-1 pt si zone large atteinte

- bonus 3 pts si zone restreinte atteinte.

Meme chose 10 balles 1 seul passage.

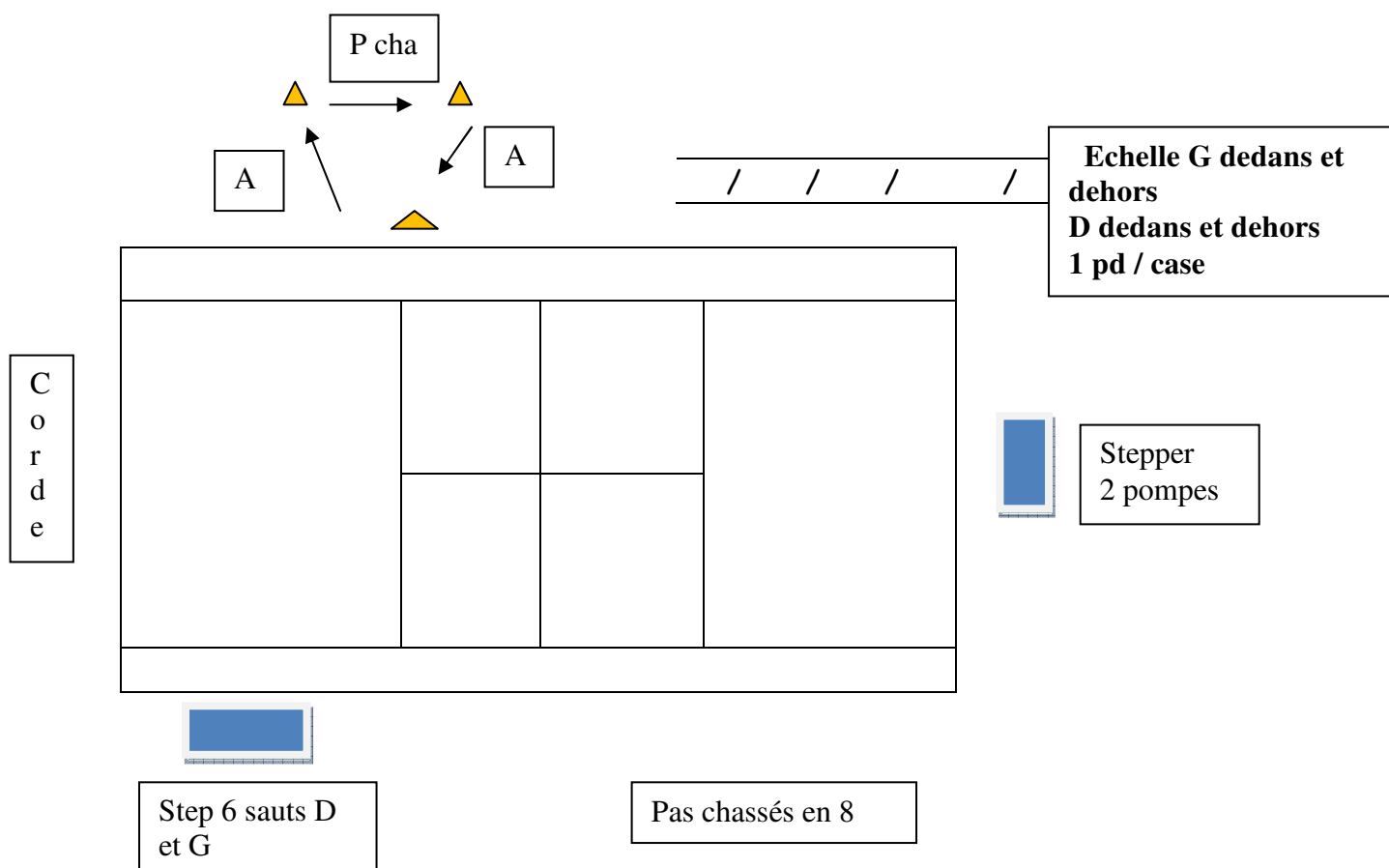
SITUATION 4 : Récupération et étirements comme séance 1.

CARDIO TENNIS SEANCE N°3: Balle orange

Savoir diriger sa balle avec son coup préféré au FdC et au service.

Changement de terrain 18m avec balles souples.

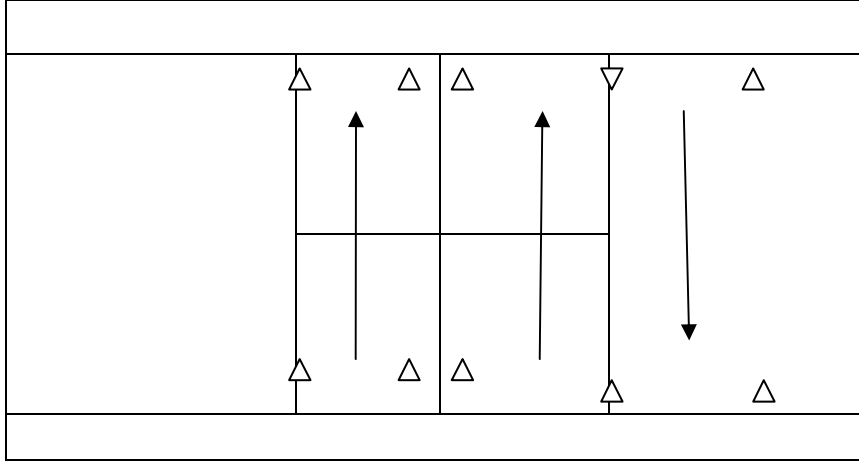
ECHAUFFEMENT :



- 4 passages 1^{ers} à 25%
- 2^{eme} à 50%
- 3^{eme} à 75%
- 4^{eme} à 100%

EXERCICE 2 : PASSE A 5 AVEC JOKER (4 chasubles) avec balle orange.

EXERCICE 3 :



Raquette / raquette balle roulée 1 balle.

- Contrôle et tir faire 2 matches en 3 pts.

EXERCICE 4 : SHADOW

4 frappes 1CD et 1 RV suivi de 1 CD et 1 CD de décalage.

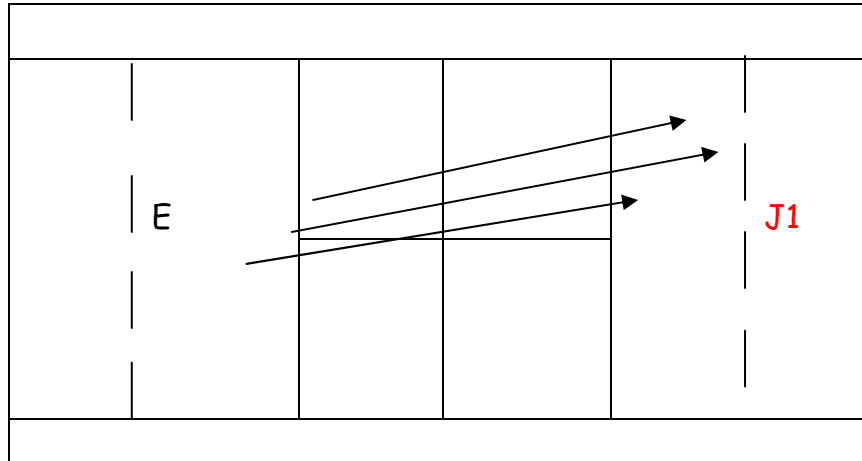
4 passages avec 15 " de récup 2 de dos et 2 de face

4 services avec 4 frappes 15" récup

4 passages 2 de dos de 2 de face.

SITUATION TENNIS : circuit training

2 bombes j2



Touch
le plot
en 8

Jouer 4 balles en
essayant d'utiliser
son coup préféré

Tour plot rouge aller
toucher petit plot et
tour 2eme gd plot

Saut par
dessus lattes

- Cible terrain de 18m
- 4 passages de 4 coups / joueuse
- Appuis en fonction de ou je veux jouer

EVOLUTION ANNONCE LA COULEUR DU CARRE OU ON JOUE : 4 passages.

EVOLUTION : la joueuse joue de la cote inverse à celui désigné par l'enseignant.

« Regarder ce qui se passe »

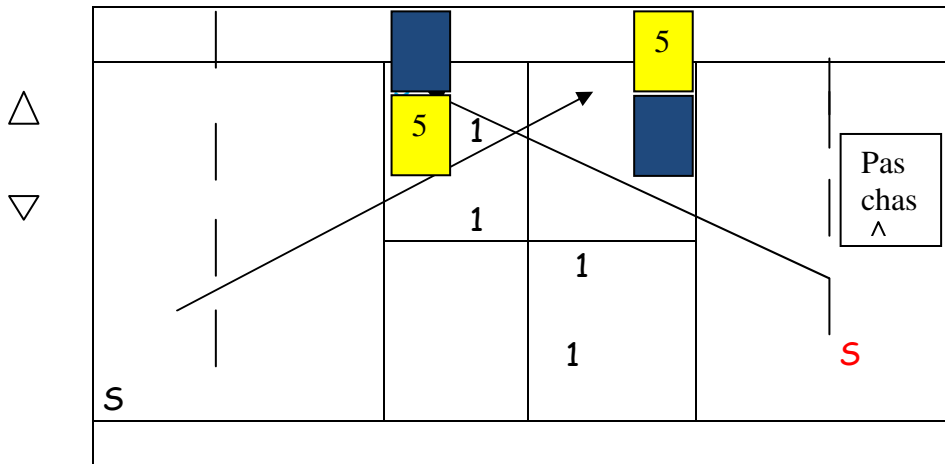
2 passages joués dans la direction indiquée.

SITUATION N°2 : SERVICE 24 BALLES

IDEM séance N°2 mais terrain de 18 m balles oranges.

8 services de chaque coté / joueuse en diagonale.

- Service dans carré 1 pt pour mon équipe.



2 Services/ joueuse en diago apres pas c
Quand 24 balles servies ramassage et cl

Evolution : Zone de points -1 pt carré
- 5 pts zone

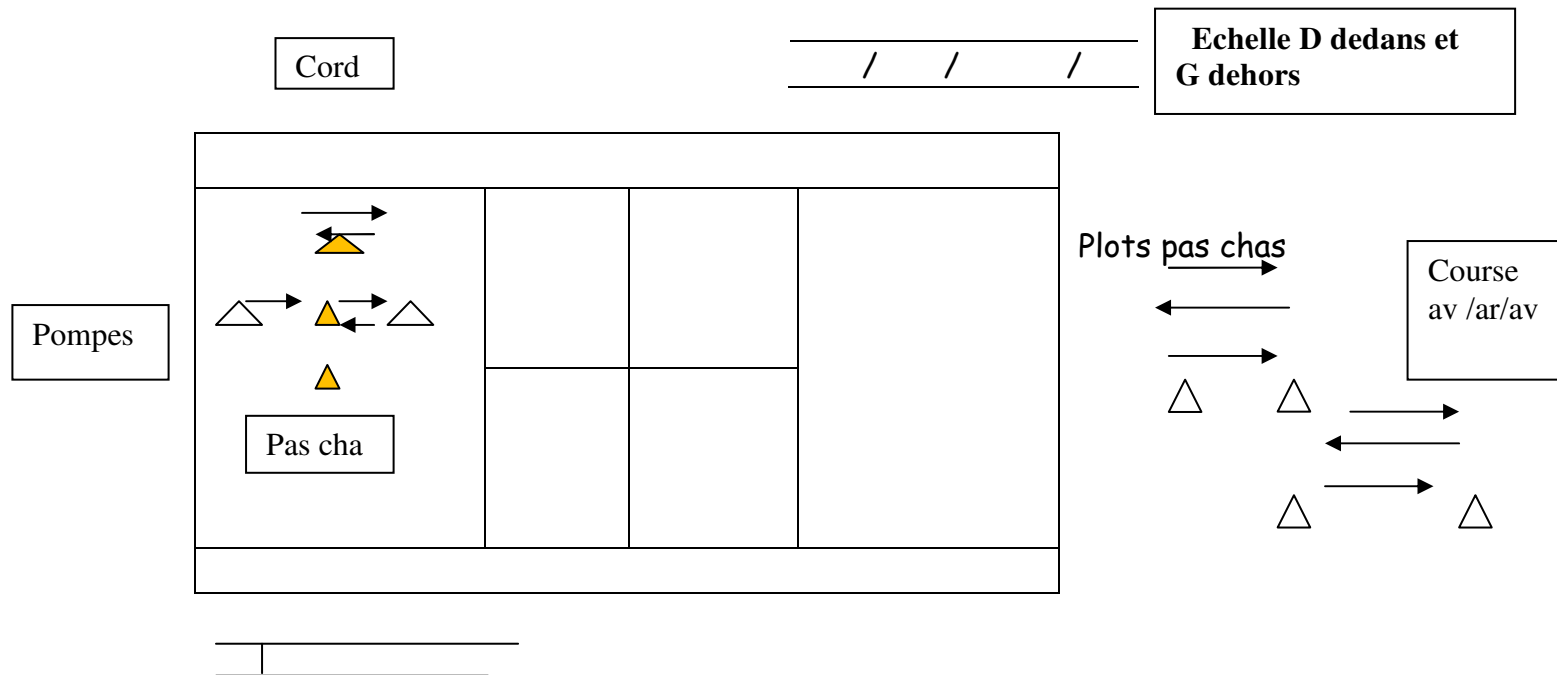
Fin de séance étirements.



CARDIO TENNIS SEANCE N°4: Balle orange **Savoir être précis et savoir jouer ou l'autre n'est pas.**

ECHAUFFEMENT :

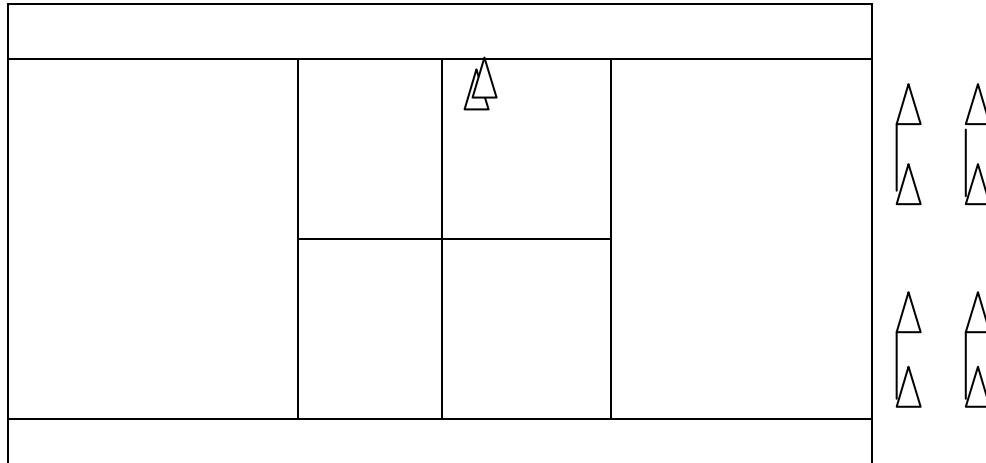
EXERCICE1 : Circuit training



Echelle pied g dedans et d dehors

4 passages
 Echelle regarder droit devant.

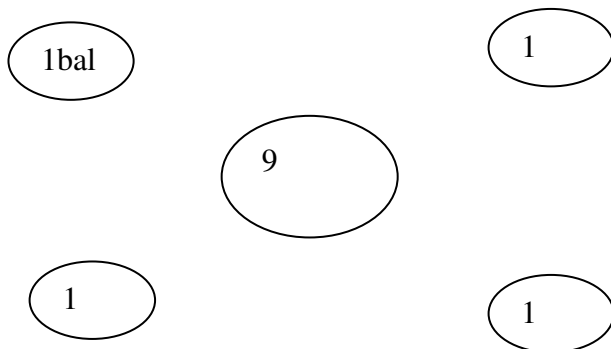
EXERCICE 2 : 1ere équipe à 2 pts



-Départ au milieu des 2 plots lattes, bondissement AR puis AV.

Départ balle dans la main bondissement AR puis AV course jusqu'au plot prendre la balle sous le plot et mettre celle que j'ai dans la main sur le plot.

EXERCICE 3 : Raquette à la main.



Chacune derrière son cerceau n'a qu'une balle dedans

-9 balles dans cerceau jaune du milieu.

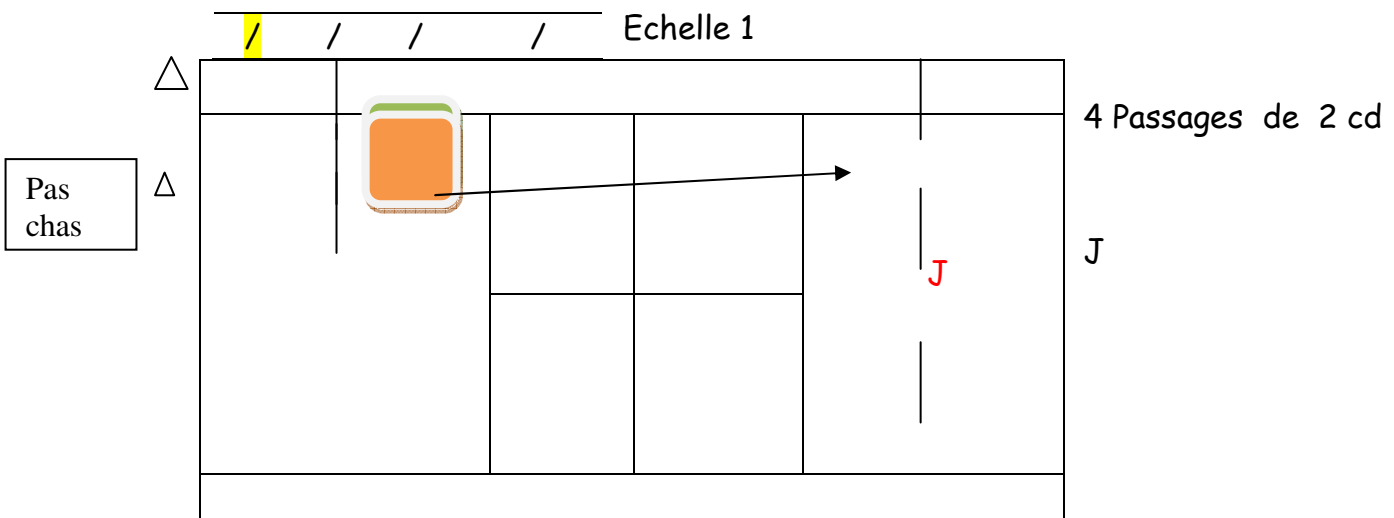
Objectif : gagner 4 balles dans son cerceau. On peut prendre les balles une par une dans le cerceau du milieu ou des copines.

On peut varier le nb balles dans le cerceau du milieu.

SHADOW TENNIS :

- 3 CD /3RV alternativement 15" recup
- CD/volée CD 3 fois desuite 15" recup 3 passages
- Enchainement RV/Volee RV 3 fois desuite 15" récup 3 passages.

- SITUATION TENNIS : 1

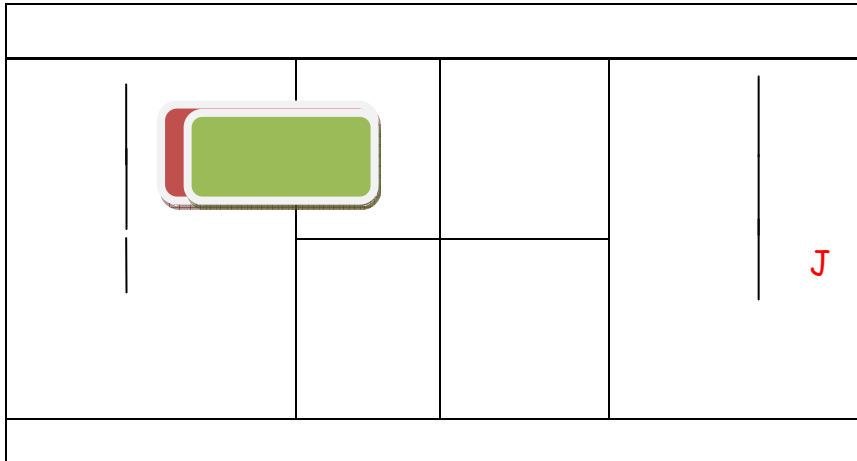


- Echelle 1 :1 pied a chaque fois dans chaque case
- Echelle 2 :1/2 pieds
- 1) Les 2 premiers passages : 2CD annonce la couleur
 - Bonne annonce 1 pt
 - Plot 5 pts
- 2) idem mais jouer à l'inverse de ce qui est montré (ou l'adversaire n'est pas).
- 3) 1CD et 1RV - 2 annonce
 - 2 inverses
- 4 passages.

EXERCICE 2 : Enchainements de coups

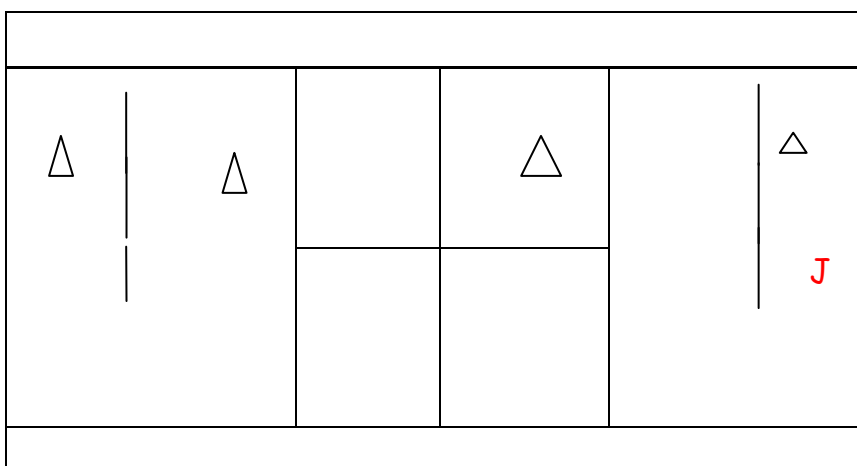
1 CD f de c et enchainement à la volée

- 2 annonces - 2 inverse faire 4 passages



- RV et volée de RV 4 passages : annonce et inverse
- RV et volée de CD IDEM
- CD et volée de RV IDEM

EXERCICE 3 : tennis façon volley

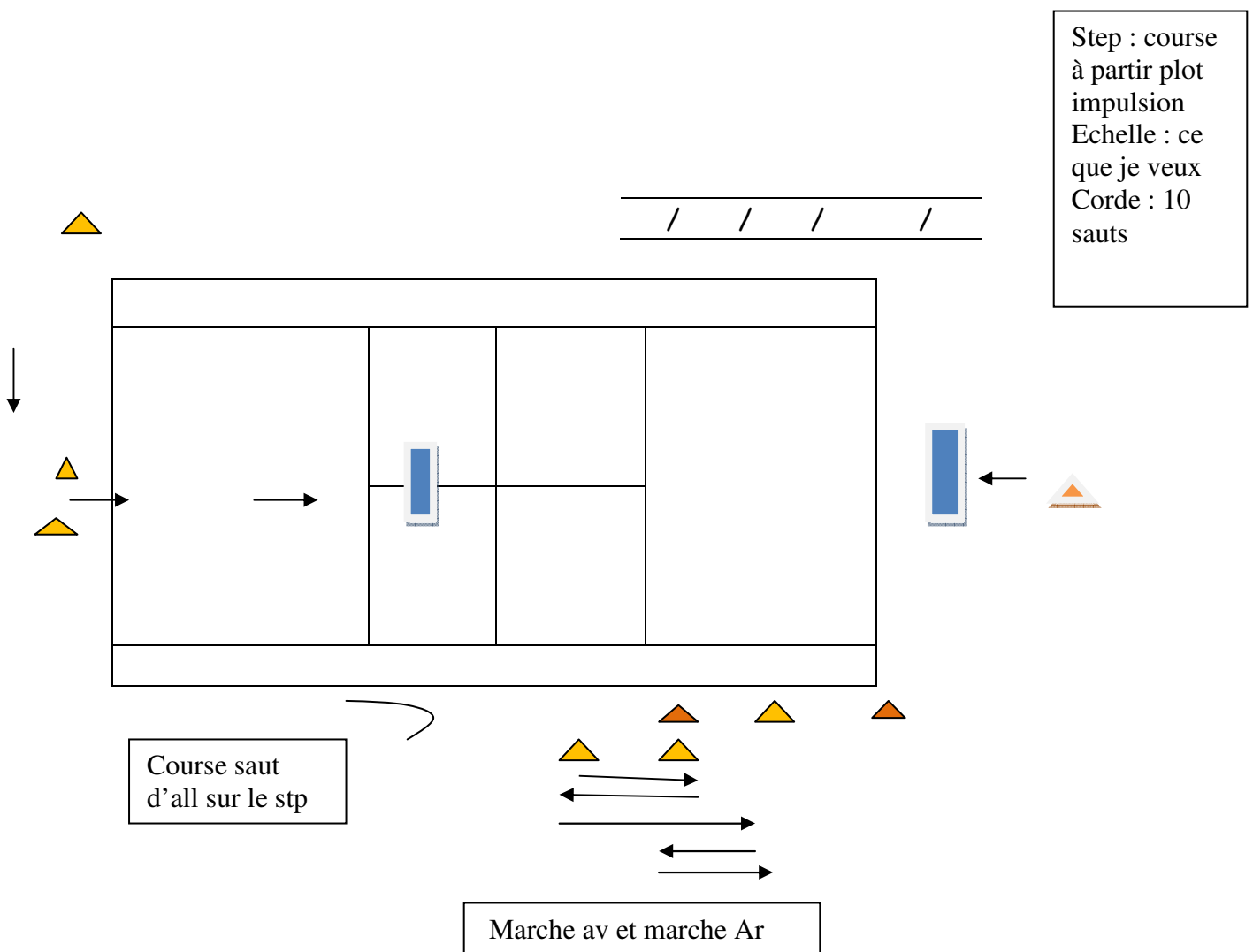


Pas de rebond 1 au fond et 1 au filet

Engagement par le prof de façon aléatoire

CARDIO TENNIS SEANCE N°5: Balle verte terrain vert
Savoir enchaîner des situations de f de c vers le filet, découverte du smash
et être régulière au service

ECHAUFFEMENT : exercice 1





EXERCICE2 : Sauts avec raquette pardessus ligne du couloir.

3 fois 20" avec 15 " de récup.

- Alternier G et D
- Joueurs face à face
- Puis 2 pieds (joints) av/Ar
- 3 fois façon Taiping
- 3 bondissements

En faire 9

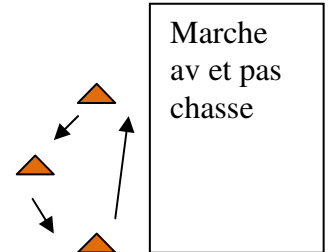
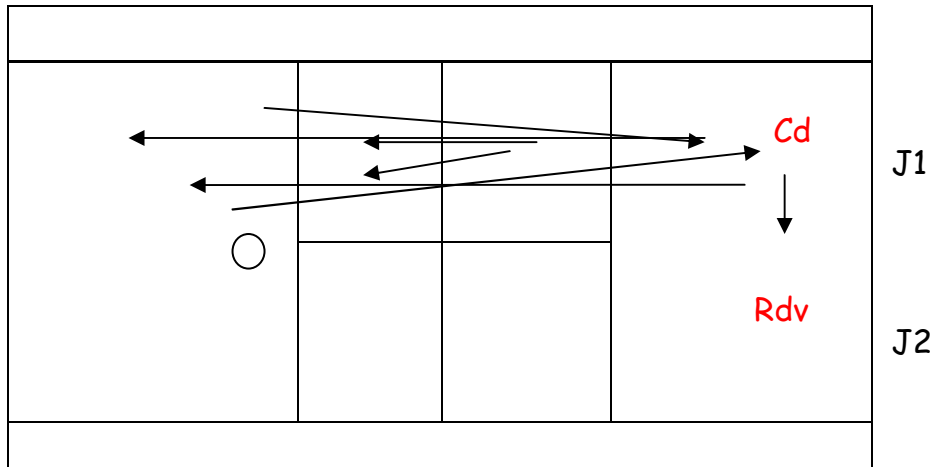
SHADOW TENNIS : nouveau terrain

- 2 enchainements CD/ volée CD successifs 2 passages avec 15" récup

Revenir en marche arrière.

- 2 enchainements RV / volée de RV idem
- service / smash 2 passages 15" recap
(1 service je monte à la volée 1 smash et course Ar).

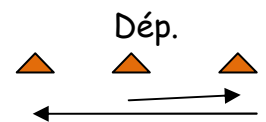
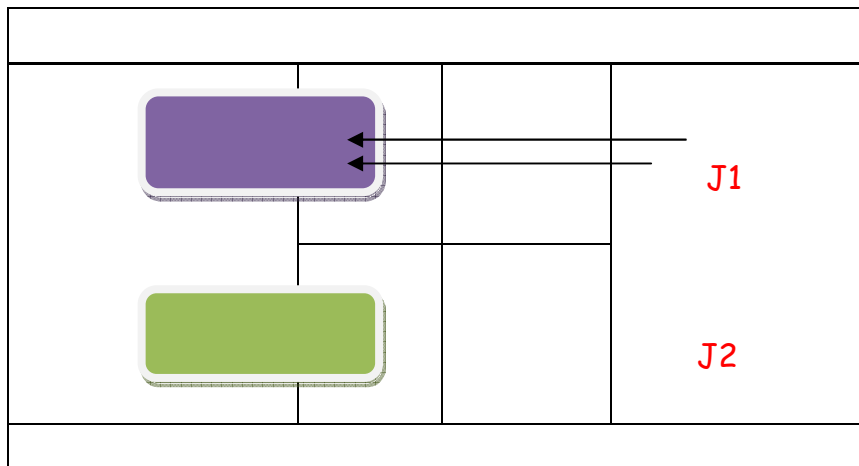
SITUATION TENNIS :



2 joueuses par atelier

Enchainement 1CD et 1 volée CD puis déplacement 1RV et 1 volée de RV par La même joueuse.

EXERCICE SMASH : avec rebond



Pas chas vers l'AR départ plot milieu puis vers l'av avec temps d'arrêt à chaque plot.

- 1 pt balle dans la zone

EXERCICE 3 : envoi aléatoire match en 7 points

Engager et monter à la volée

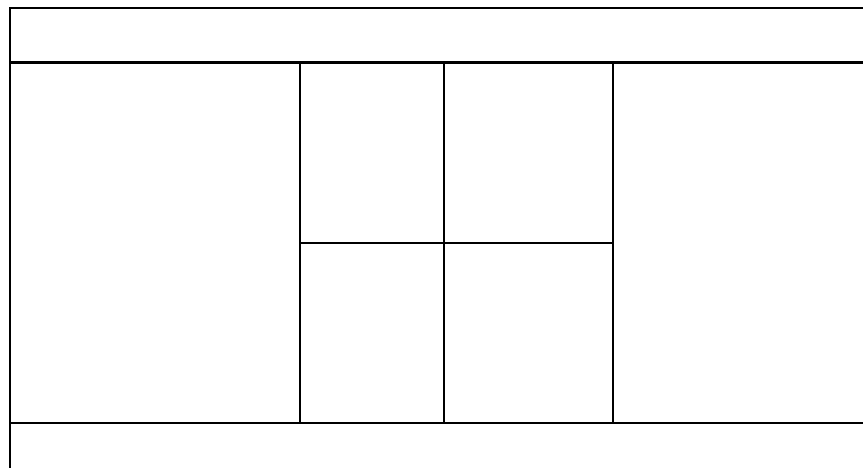
Recevoir et monter

EXERCICE 4 : SERVICE IDEM séance n°3 sans cible concours individuel 24 balles 8 par coté.

CARDIO TENNIS SEANCE N°6: Balle verte terrain vert
Savoir gérer des situations difficiles et/ou extrêmes

ECHAUFFEMENT : circuit training .5 passages

Corde 



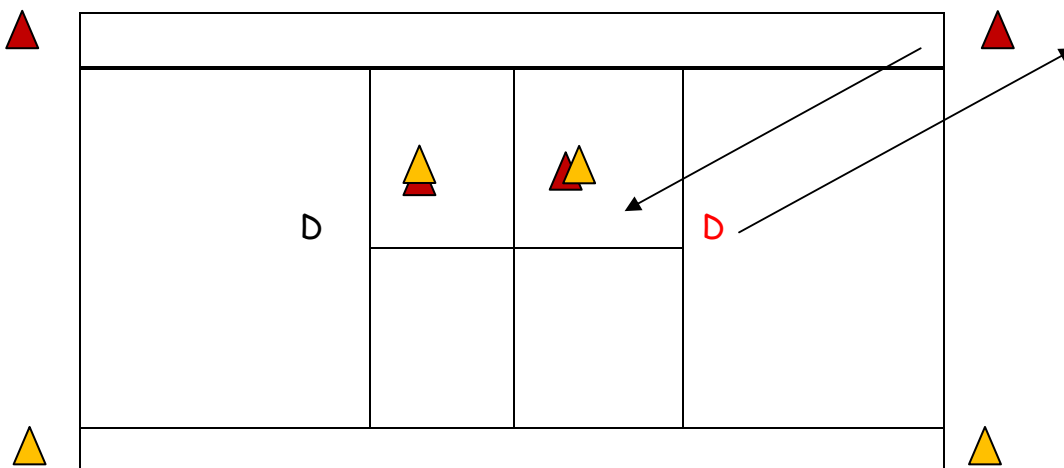
△
△
Course en 8

Pas ch.

Step saut d'allègement

Echelle

EXERCICE 2 : Sprint 1/1 de part et d'autre du filet avec raquette.



Départ, course vers le plot arrière tour du plot et 2eme
annonce plot couleur le toucher reculer et smash. 6 passages

EXERCICE 3 : shadow.

2 vagues de 2 (6 passages à faire)

- 1 service
- 1cd
- aller chercher une amortie
- 1 smash

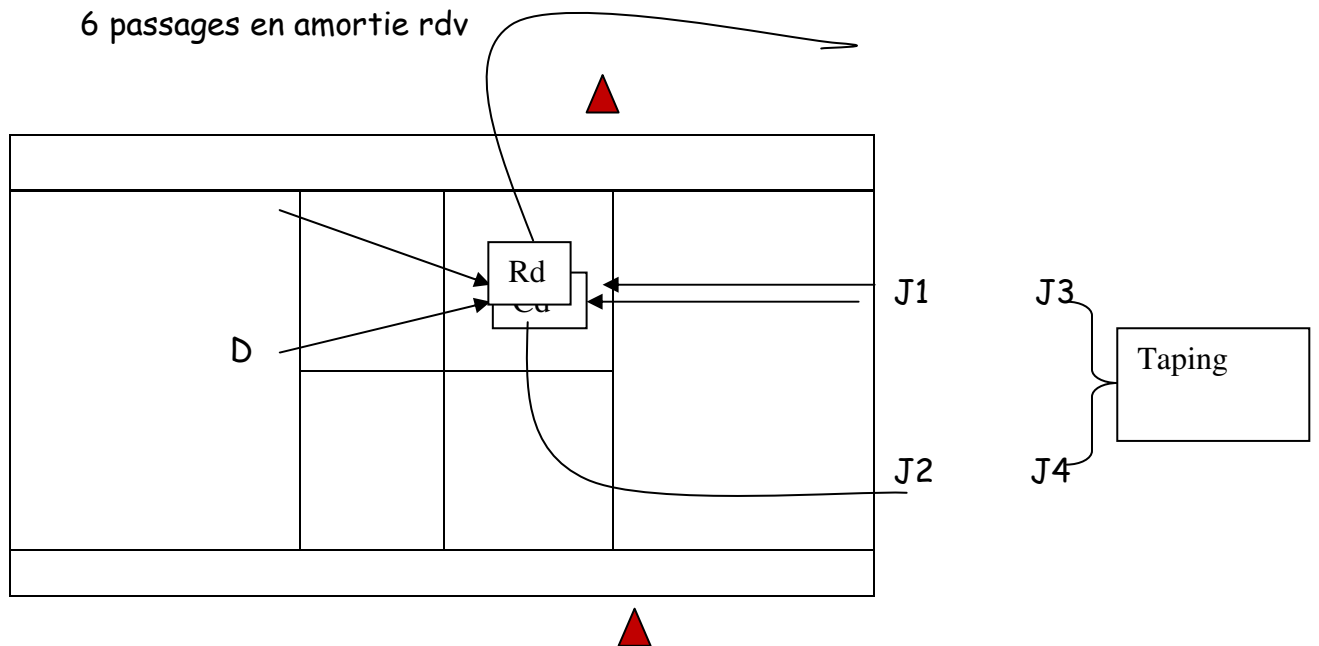
Idem 1 service et RV

EXERCICE TENNIS : 1

Course en direction ligne droite

6 passages en amortie cd

6 passages en amortie rdv



Départ Taiping aller chercher une amortie et se replacer derrière.

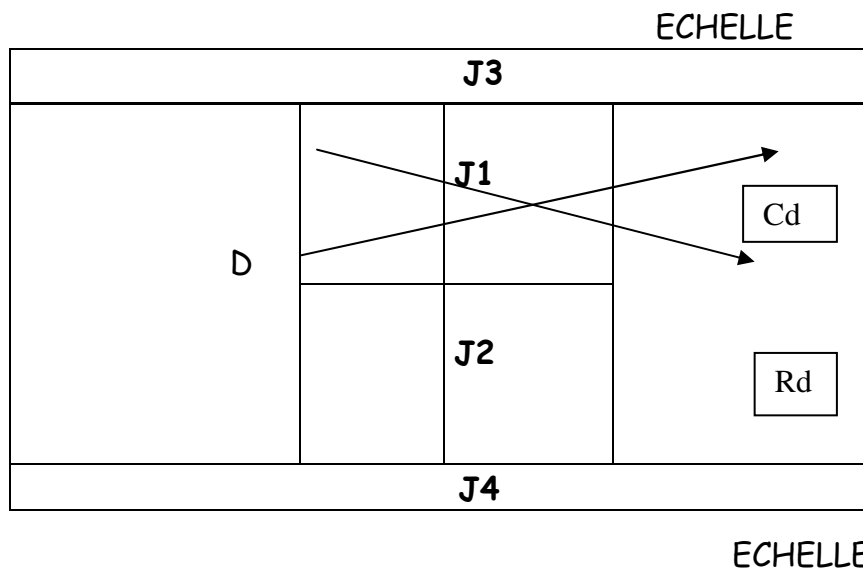
Course diagonale croisée.

6 passages -3 amorties

-3 amorties rdv

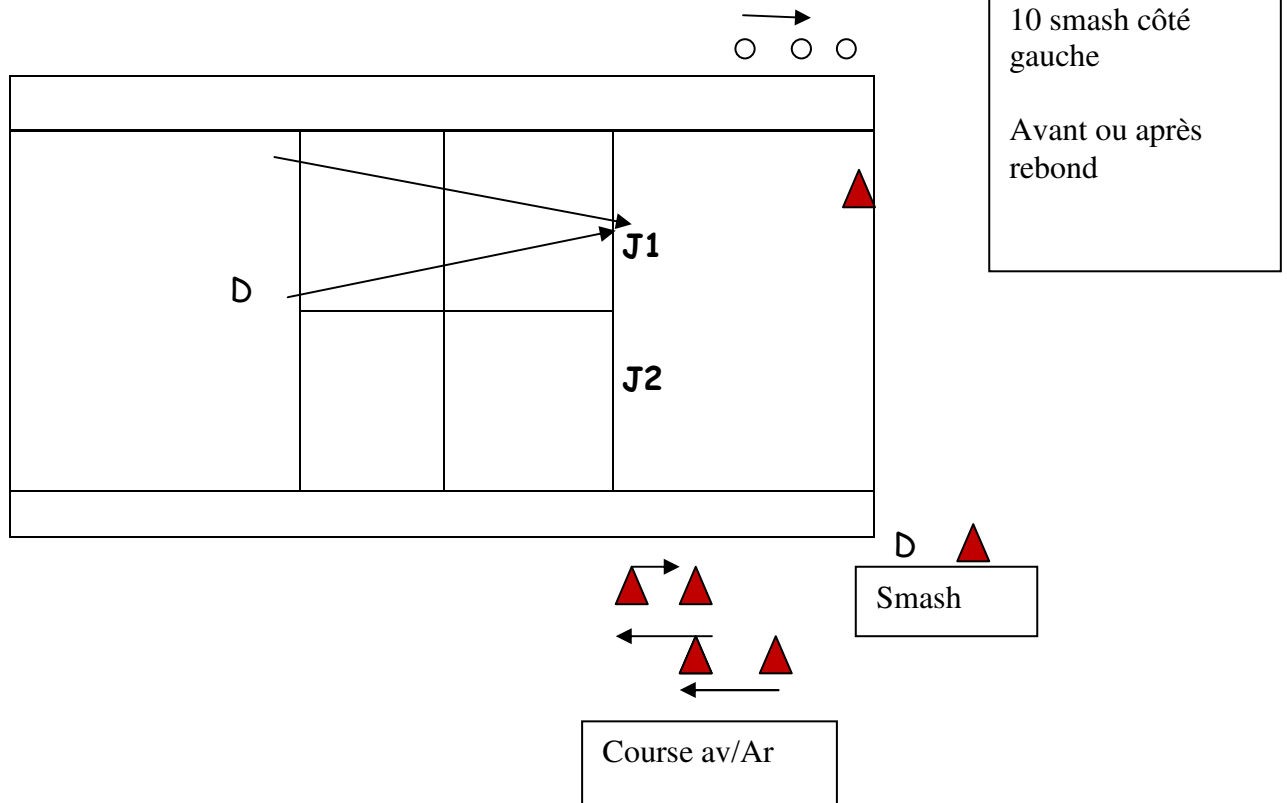
EXERCICE TENNIS : 2

- 6 coups de défense cd
- 6 coups de défense rdv
- Départ près du filet $\frac{1}{2}$ terrain



Départ donc près du filet course, dépasser la balle en cd et la frapper
 Essayer d'être derrière la balle.
 Attention quand j'attends mon tour je suis dans le couloir.

EXERCICE TENNIS : 3 SMASH



Changer de côté

Double match en 10 points, engagement sur l'équipe perdante.

ETIREMENTS.