MINI-TENNIS

1. Envoyer et/ou renvoyer après rebond des balles vers des zones proches du partenaire
2. Envoyer et/ou renvoyer après rebond des balles vers des zones éloignées de l'adversaire
3. Renvoyer après rebond des balles arrivant près de soi
4. Renvoyer après rebond des balles arrivant loin de soi
5. Renvoyer de volée des balles arrivant près de soi
6. Renvoyer la balle de volée vers des zones éloignées de l'adversaire
7. Première approche du service
8. Servir dans des directions déterminées
9. Faire des échanges

INITIATION

1. Renvoyer après rebond des balles vers des zones proches du partenaire
2. Renvoyer après rebond des balles vers des zones éloignées de l'adversaire
3. Renvoyer avec des trajectoires variées des balles après rebond
4. Renvoyer après rebond des balles arrivant près de soi
5. Renvoyer après rebond des balles arrivant avec des trajectoires variées
6. Renvoyer des balles de volée
7. Renvoyer de volée des balles arrivant avec des trajectoires variées
8. Initiation au service
9. Servir face à un adversaire
10. Initiation au smash
11. Faire des échanges
12. Chercher à gagner le point (en partant du service ou non)

PERFECTIONNEMENT (jusqu'aux premières compétitions)

1. Développer un coup fort en fond de court
2. Renvoyer la balle après rebond vers des zones précises
3. Améliorer la régularité en fond de court
4. Effectuer des enchaînements du fond de court vers le filet (à l'exclusion des enchaînements service/volée et retour/volée)
5. Améliorer les volées effectuées loin et/ou près du filet
6. Améliorer le smash
7. Améliorer le retour sur 2ème balle de service
8. Différencier 1ère et 2ème balle de service
9. Améliorer la 2ème balle de service
10. Chercher à gagner le point (en partant du service ou non)

ENTRAINEMENT (joueurs de compétition réguliers)
THEMES

1. Améliorer le jeu d'attaque de fond de court
2. Fond de court : changer de rythme pour prendre l'ascendant sur l'adversaire
3. Attaquer en montant au filet dans l'échange
4. Attaquer en utilisant son coup droit
5. Défendre et/ou contre attaquer face à un attaquant de fond de court
6. Défendre et/ou contre attaquer face à un adversaire au filet
7. Améliorer ses passing-shots
8. Améliorer ses montées
9. Améliorer sa volée de préparation
10. Améliorer sa volée de finition
11. Améliorer la 1ère balle de service
12. Améliorer la 2ème balle de service
13. Améliorer l'enchaînement service / volée
14. Améliorer le retour sur 2ème balle de service
15. Double : le jeu en équipe
16. Double : le jeu de l'équipe au service
17. Double : le jeu de l'équipe au retour

REFERENTIELS ENTRAÎNEMENT

1. Améliorer le jeu d'attaque de fond de court

- Eléments à observer

  Sur le plan tactique
  - efficacité dans les situations d'équilibre et les situations favorables
  - respect des règles de bases de la théorie des angles
  - agressivité dans le rôle d'attaquant
  - régularité offensive (duels)
  - coups de construction / coups de finition (respect des marges de sécurité filet / lignes)
  - zones de replacement avancées, en fonction du coup joué
  - varier les moments de prise de balle en fonction des situations

  Sur le plan technique
  - attitude d'attention, technique de course et de placement (différents types d'appuis permettant le transfert à la frappe)
  - technique gestuelle: respecter les caractéristiques de chaque joueur / efficacité (amplitude, rythme, vissage/dévissage, avant bras et poignet, plan de frappe…)
- Situations possibles

  Jeu en opposition
  Attaque / défense
  Série de coups d'attaque (avec opposition ou non)

2. **Fond de court : changer de rythme pour prendre l'ascendant sur l'adversaire**
   - Eléments à observer
     - Reconnaissance des situations
     - Choix tactiques
     - Contrôle, régularité
     - Utilisation de ses points forts
   - Situations possibles
     - Jeu en opposition
     - Jeu à thème avec rupture d'une situation de neutralisation (court croisé, montée à contre temps, amorti, moment de prise de balle, changement de trajectoire
3. **Attaquer en montant au filet dans l'échange**

   Eléments à observer
   Zones de replacement
   Evaluation de la balle adverse
   Vitesse de la prise de décision
   Choix tactique de la montée
   Adaptation du jeu de jambes
   Situations possibles
   Jeu à thème avec montée au filet
   Exercice mixte avec montée directe (sur balle facile à exploiter ou non)
   Série de montées au filet et de volées (avec opposition ou non)
4. **Attaquer en utilisant son coup droit**
   - Eléments à observer
     - Reconnaissance des situations
     - Zones de replacement
     - Adaptation technique du jeu de jambes
     - Moment de prise de balle
     - Choix tactiques
   - Situations possibles
     - Jeu en opposition, jeu à thème avec attaque de coup droit
     - Attaque / neutralisation (avec opposition ou non), Série de c.d. de décalage

5. **Défendre et/ou contre attaquer face à un attaquant de fond de court**
   - Eléments à observer
     - Prise d'informations
     - Zones de replacement
     - Anticipation
     - Choix tactiques
       - défendre ou contre attaquer
       - Zones et trajectoires
     - Vitesse du jeu de jambes
     - Technique du jeu de jambes
     - Adaptation de la technique gestuelle
     - Contrôle de balle

    - Courage, Lucidité
- Situations possibles
    - Jeu en opposition
    - Attaque / défense
    - Attaque directe sur balle facile à exploiter (avec opposition ou non)
    - Série de coups de défense ou de contre attaque au panier

6. Défendre et/ou contre attaquer face à un adversaire au filet

- Eléments à observer
    - Prise d'informations
    - Zones de replacement
    - Anticipation
    - Choix tactiques
        - Défense ou contre attaque
        - Passing en un temps, 2 temps, lob de défense, lob offensif…
        - Zones et trajectoires
    - Vitesse du jeu de jambes
    - Technique du jeu de jambes
    - Moment de prise de balle
    - Adaptation de la technique gestuelle
    - Contrôle de balle
    - Courage, lucidité
- Situations possibles
    - Jeu à thèmes avec montée au filet
    - Jeu en opposition avec un joueur au filet, un au fond
    - Série de coups de défense (et de contre attaque) face à un joueur au filet

7. Améliorer ses passing-shots

- Eléments à observer
    - Prise d'informations
    - Choix tactiques
    - Rythme du jeu de jambes
    - Technique du jeu de jambes à la frappe
    - Adaptation de la technique gestuelle
    - Maîtrise des effets
    - Zones de replacement
- Situations possibles
    - Jeu à thème avec montée au filet
    - Jeu en opposition avec un joueur au filet et un au fond
    - Série de passing-shots (ou lobs) avec opposition
    - Série de coups liftés sans opposition

8. Améliorer ses montées

- Eléments à observer
    - Reconnaissance des situations
    - Zones de replacement
    - Choix tactiques

    - Vitesse de prise de décision
    - Rythme du jeu de jambes
    - Forme du jeu de jambes
    - Adaptation de la technique gestuelle
- Situations possibles
    - Jeu à thème
    - Attaque / défense
    - Jeu en opposition avec montée directe sur balle facile à exploiter
    - Série de montées (et de volées) sur balles faciles

9. Améliorer sa volée de préparation

- Eléments à observer
    - Choix tactiques
    - Jeu de jambes
    - Préparation
    - Plan de frappe
- Situations possibles
    - Jeu à thème avec montée au filet
    - Jeu à thème avec service / volée
    - Jeu à thème avec montée à contre temps
    - Série de volées en partant de derrière la ligne de service (en opposition ou non)

10. Améliorer sa volée de finition

- Eléments à observer
    - Choix tactiques
    - Jeu de jambes
    - Agressivité
- Situations possibles
    - Jeu à thème avec montée au filet
    - Jeu en opposition avec montée au filet et passing-shot imposé
    - Série de volées sur balles faciles

11. Améliorer la 1ère balle de service

- Eléments à observer
    - Vitesse de balle
    - Régularité
    - Rythme
    - Action du poignet
    - Effet
    - Action des jambes
    - Utilisation tactique
- Situations possibles
    - Jeu en opposition
    - Jeu à thème avec 1ères balles de service
    - Série de 1ères balles de service (avec opposition ou non)

12. Améliorer la 2ème balle de service

- Eléments à observer
  - Tactique : Régularité, zones, effet, vitesse, tenir compte de l'adversaire
  - Technique : Rythme, lancer, action du poignet, effet, action des jambes…
- Situations possibles
  - Jeu en opposition
  - Jeu à thème avec 2èmes balles de service
  - Série de 2èmes balles de service (avec opposition ou non)

13. Améliorer l'enchaînement service / volée

- Eléments à observer
  - Adaptation tactique et technique du service
  - Forme, direction et rythme de la course
  - Allégement (moment, forme)
  - Choix tactique de la volée et réalisation technique
- Situations possibles
  - Jeu à thème avec service / volée
  - Jeu en opposition avec service / volée, retour imposé
  - Série de service / volée (avec ou sans opposition)
  - Série de retours sur 1ères balles (imposées ou non)
    (Faire varier la position du serveur si besoin)

14. Améliorer le retour sur 2ème balle de service

- Eléments à observer
  - Prise d'informations
  - Choix tactiques
  - Adaptations techniques
- Situations possibles
  - Jeu à thème avec 2èmes balles de service
  - Série de retours (imposés ou non) sur 2èmes balles

15. Double : le jeu en équipe

- Eléments à observer
  - Communication
  - Choix tactiques
  - Déplacements
  - Replacements
- Situations possibles
  - Jeu en opposition
  - Jeu à thème avec interceptions
  - Jeu en opposition avec une équipe à la volée et une au fond du court
  - Jeu en opposition avec les quatre joueurs à la volée

16. Double : le jeu de l'équipe au service

- Eléments à observer
  - Choix tactiques du serveur
  - Choix tactiques du partenaire du serveur
  - Adaptations tactiques de l'équipe (positions de départ, interceptions, Variété, communication)
- Situations possibles
  - Jeu en opposition
  - Jeu à thème avec stratégie de l'équipe au retour imposée
  - Série de points avec schémas tactiques imposés à l'équipe au service

17. Double : le jeu de l'équipe au retour

- Eléments à observer
  - Choix tactiques du retourneur
  - Choix tactiques du partenaire du retourneur
  - Adaptations tactiques de l'équipe (positions de départ, interceptions, Variété, communication)
- Situations possibles
  - Jeu en opposition
  - Jeu à thème avec stratégie de l'équipe au service imposée
  - Série de points avec schémas tactiques imposés à l'équipe au retour

PEDAGOGIE INDIVIDUELLE

INITIATION

THEMES

1. Jeu de jambes de fond de court
2. Fond de court : jeu de jambes à la frappe
3. Le coup droit
4. Le revers
5. Jeu de jambes à la volée
6. Enchaînements fond de court / volée (à l'exclusion des enchainements service/volée et retour/volée)
7. La volée
8. Le smash
9. Le service

Les examinateurs donneront au candidat, pour chaque thème, une orientation :

Soit tactique,
Soit technique,
Soit technico-tactique.

PERFECTIONNEMENT (jusqu'aux premières compétitions)
THEMES : les mêmes qu'en initiation plus :

10. Le coup droit ou le revers
11. Le coup droit de décalage
12. L'enchaînement volée / smash

ENTRAINEMENT (joueurs de compétition réguliers)
THEMES : les mêmes qu'en perfectionnement plus :

13. Le jeu d'attaque
14. Le jeu de défense