

PLANNING ANNEE 2022-2023

Tennis Club Créteil Mont-mesly

APPRENTISSAGE / REVISION : COUP DROIT (CD) ET REVERS				
Période du 24 septembre au 23 octobre				
	Blanc/Violet	Rouge	Orange	Vert
24 - 25 septembre	Apprentissage du CD et revers + exercices sous forme de jeux.			Rappel de la technique CD et revers
1 - 2 octobre	Apprentissage + exercices sur le CD			
8 - 9 octobre	Apprentissage + exercices sur le revers			
15 - 16 octobre	Revoir CD et revers	Exercices sur le revers et CD (Ex : carrés magiques en CD)		
22 - 23 octobre	TOURNOI d'automne			

VACANCES DE TOUSSAINT

INTENSION DE JEU (IDJ) : MOBILITE ET GESTION DU TERRAIN				
Période du 7 novembre au 18 décembre				
	Blanc/Violet	Rouge	Orange	Vert
12 - 13 novembre	Travail sur le déplacement (droite-gauche)		Idem + Déplacement vers l'avant et en diagonal	
19 - 20 novembre	Avancer dans le terrain : méthodes et stratégies		Accélérer son jeu	Accélérer et ralentir son jeu + mise en situation
26 - 27 novembre	Attaquer pour gagner		Ralentir son jeu	
3 - 4 décembre	Viser un endroit précis	Intension de jeu : travail de précision à la fois sur le CD et revers		
10 - 11 décembre	Récapitulatif de l'année	Travailler sur le mental en match + apprentissage du Tie Break		
17 - 18 décembre	TOURNOI de NOEL			

VACANCES DE NOEL

SERVICE ET VOLEE				
Période du 3 janvier au 19 février				
	Blanc/Violet	Rouge	Orange	Vert
7 - 8 janvier	Le service sans la raquette	Apprentissage du service et du comptage des points en match. (Ex : petits matchs à thème)		Travail 1 ^{er} service, stabilité sur le 2 nd . + apprendre les services à effets.
14 - 15 janvier	Blanc : Engager et jouer en match	Apprentissage du service + retour de service	Commencer à différencier les 2 services et parler des effets (le lift peut suffire selon l'avancée du groupe) + revoir techniquement la volée + smash + retour de service	Travail services + retour de service + jeu en match.
21 - 22 janvier	Violet : Service avec raquette puis de l'enchaînement avec les autres coups	Apprentissage volée + matchs avec volées		Travail de la volée + smash techniquement et tactiquement. Travail service-volée.
28 - 29 janvier	Récapitulatif de l'année	Exercices divers pour récapituler tout depuis le début de l'année.		
4 - 5 février	EVALUATIONS			
11 - 12 février	Préparation au tournoi			
18 - 19 février	TOURNOI d'hiver			

VACANCES DE FEVRIER

TACTIQUES DE JEU				
Période du 6 mars au 23 avril				
	Blanc/Violet	Rouge	Orange	Vert
11 - 12 mars	Revoir CD + Revers dans les matchs (longue ligne et croisés)			
18 - 19 mars	Revoir le placement + déplacement + intentions de jeu dans les matchs			
25 - 26 mars	Blanc : jeux sous forme de matchs. Développer l'esprit de compétition Violet : idem +Revoir le service	Revoir le service + comment utiliser la volée + les smash (orange et vert) dans les matchs + travailler le retour de service		
1 - 2 avril	Blanc : Commencer à faire jouer sur filet les enfants avancés Violet : Ceux à 2 rebonds commencent à n'en faire plus qu'un.	Travailler l'anticipation + réactivité + stratégie pendant les matchs		Apprendre les effets : lifter la balle sur le terrain +coupé en CD et revers
8 - 9 avril	Travailler sur les lacunes	Travailler le coupé	Revoir les effets (vert) + travailler les effets (orange)	
15 - 16 avril	Récapitulatif de l'année + préparer le tournoi			
22 - 23 avril	TOURNOI de Printemps			

VACANCES DE PACQUES

TOURNOIS				
Période du 8 mai au 25 juin				
	Blanc/Violet	Rouge	Orange	Vert
13 - 14 mai	Travail sous forme de matchs.			
20 - 21 mai	TOURNOI Interne			
27 - 28 mai	EVALUATIONS			
3 - 4 juin	Tournoi départemental			
10 - 11 juin	Tournoi départemental			
17 - 18 juin	Tournoi départemental			
24 - 25 juin	FETE DU CLUB / DES FAMILLES			