

PROPOSITION DE PROGRAMMATION**1^{er} TRIMESTRE*****ECOLE DE TENNIS - NIVEAU INITIATION*****OBJECTIFS DE TRAVAIL DU PREMIER TRIMESTRE**

- Apprentissage des bases techniques de l'envoi en coup droit et du service
- Installation et familiarisation de la prise marteau pour tous les coups sauf en coup droit.
- Attitude d'attention, tenue de raquette, allègement, déplacements en pas courus ou d'ajustement et replacements en pas chassés
- Autonomie de l'enfant dans la situation d'apprentissage technique
- Connaissance des règles et du comptage des points du jeu de tennis

PROGRAMME DES SEANCES

- ❖ Séance 1 : Bases techniques de l'engagement en Coup droit et au Service,
 - ❖ Séance 2 : Consolider la base technique en Coup droit et reproduire le Coup Droit sur un Renvoi
 - ❖ Séance 3 : Position d'attente et dissociation haut/bas
Coup droit : renforcement
 - ❖ Séance 4 : Travail du Service,
 - ❖ Séances 5 et 6 : Travail du Revers,
 - ❖ Séance 7 : Travail du Service,
 - ❖ Séances 8 et 9 : Travail Volée, smash,
- } Cycle Prise Marteau
- ❖ Séance 10 : compétition, matchs adaptés.