

NIVEAU ORANGE



Terrain 18m, filet 80 cm
Balle orange
Raquette 23 à 25" en aluminium

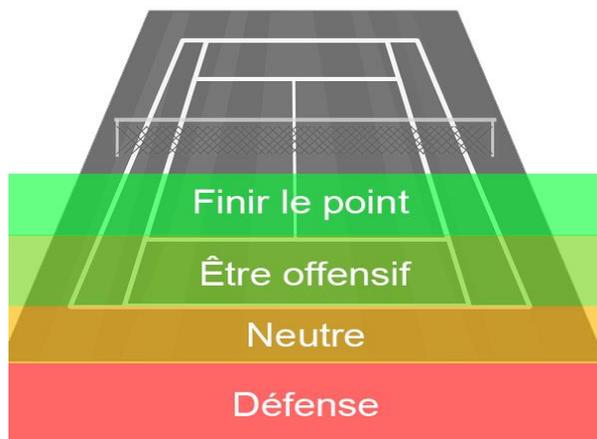


Pas avant
7 ans



- 1 set ou 2 sets de 4 jeux gagnants, le joueur ayant le plus de jeux au bout d'une heure gagne.

	Esteban	Ulysse	Angèle	Raphael	Rimté	Mathieu	
Esteban Brinig Garcia							
Ulysse Redon							
Angèle Perot							
Raphael Jean Berdeaux							
Rimté Laossi							
Mathieu Pineau							



- 1 set ou 2 sets si le temps le permet, le joueur ayant le plus de jeux au bout d'une heure gagne.

	Gaspard	Raphael	Pierre	Aurélie	Kylian	Mathias	Hannah
Gaspard Clemençon							
Raphael Breton							
Pierre Bonnemain							
Aurélie Breton							
Kylian Ferras							
Mathias Brinig Garcia							
Hannah Sztal							

Planification groupe élite saison 2020/2021

		SEPTEMBRE			OCTOBRE			NOVEMBRE			DECEMBRE			JANVIER			FEVRIER			MARS			AVRIL			MAI			JUIN			JUILLET		
DI	1		MA	1		VE	1		DI	1		ME	1		SA	1		DI	1		ME	1		VE	1		LU	1		ME	1			
LU	2		ME	2		SA	2		LU	2		JE	2		DI	2		LU	2		JE	2		SA	2		MA	2		JE	2			
MA	3		JE	3		DI	3		MA	3		VE	3		LU	3		MA	3		VE	3		DI	3		ME	3		VE	3			
ME	4		VE	4		LU	4		ME	4		SA	4		MA	4		ME	4		SA	4		LU	4		JE	4		SA	4			
JE	5		SA	5		MA	5		JE	5		DI	5		ME	5		JE	5		DI	5		MA	5		VE	5		DI	5			
VE	6		DI	6		ME	6		VE	6		LU	6		JE	6		VE	6		LU	6		ME	6		SA	6		LU	6			
SA	7		LU	7		JE	7		SA	7		MA	7		VE	7		SA	7		MA	7		JE	7		DI	7		MA	7			
DI	8		MA	8		VE	8		DI	8		ME	8		SA	8		DI	8		ME	8		VE	8		LU	8		ME	8			
LU	9		ME	9		SA	9		LU	9		JE	9		DI	9		LU	9		JE	9		SA	9		MA	9		JE	9			
MA	10		JE	10		DI	10		MA	10		VE	10		LU	10		MA	10		VE	10		DI	10		ME	10		VE	10			
ME	11		VE	11		LU	11		ME	11		SA	11		MA	11		ME	11		SA	11		LU	11		JE	11		SA	11			
JE	12		SA	12		MA	12		JE	12		DI	12		ME	12		JE	12		DI	12		MA	12		VE	12		DI	12			
VE	13		DI	13		ME	13		VE	13		LU	13		JE	13		VE	13		LU	13		ME	13		SA	13		LU	13			
SA	14		LU	14		JE	14		SA	14		MA	14		VE	14		SA	14		MA	14		JE	14		DI	14		MA	14			
DI	15		MA	15		VE	15		DI	15		ME	15		SA	15		DI	15		ME	15		VE	15		LU	15		ME	15			
LU	16		ME	16		SA	16		LU	16		JE	16		DI	16		LU	16		JE	16		SA	16		MA	16		JE	16			
MA	17		JE	17		DI	17		MA	17		VE	17		LU	17		MA	17		VE	17		DI	17		ME	17		VE	17			
ME	18		VE	18		LU	18		ME	18		SA	18		MA	18		ME	18		SA	18		LU	18		JE	18		SA	18			
JE	19		SA	19		MA	19		JE	19		DI	19		ME	19		JE	19		DI	19		MA	19		VE	19		DI	19			
VE	20		DI	20		ME	20		VE	20		LU	20		JE	20		VE	20		LU	20		ME	20		SA	20		LU	20			
SA	21		LU	21		JE	21		SA	21		MA	21		VE	21		SA	21		MA	21		JE	21		DI	21		MA	21			
DI	22		MA	22		VE	22		DI	22		ME	22		SA	22		DI	22		ME	22		VE	22		LU	22		ME	22			
LU	23		ME	23		SA	23		LU	23		JE	23		DI	23		LU	23		JE	23		SA	23		MA	23		JE	23			
MA	24		JE	24		DI	24		MA	24		VE	24		LU	24		MA	24		VE	24		DI	24		ME	24		VE	24			
ME	25		VE	25		LU	25		ME	25		SA	25		MA	25		ME	25		SA	25		LU	25		JE	25		SA	25			
JE	26		SA	26		MA	26		JE	26		DI	26		ME	26		JE	26		DI	26		MA	26		VE	26		DI	26			
VE	27		DI	27		ME	27		VE	27		LU	27		JE	27		VE	27		LU	27		ME	27		SA	27		LU	27			
SA	28		LU	28		JE	28		SA	28		MA	28		VE	28		SA	28		MA	28		JE	28		DI	28		MA	28			
DI	29		MA	29		VE	29		DI	29		ME	29		SA	29		DI	29		ME	29		VE	29		LU	29		ME	29			
LU	30		ME	30		SA	30		LU	30		JE	30					LU	30		JE	30		SA	30		MA	30		JE	30			
			JE	31						31		VE	31					MA	31					DI	31					VE	31			

Semaine d'entraînements

Tournois autonomie

Stages intensif

Vacances scolaires

Début et fin du tournoi interne

Match amicaux week-end

Match par équipe

Tournoi open

La programmation du groupe élite

2020/2021	Septembre				Octobre				Novembre				Décembre				Janvier				Fevrier				Mars				Avril				Mai				Juin				Juillet							
Semaines	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Volume de jeu en heure/ semaine	2	4	4	4	4	4	4	1 5	4	4	4	4	4	4	4	1 5	4	4	4	4	4	1 5	4	4	4	4	4	4	1 5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1 5	1 5	1 5	4	4
Compétitions	1				3				1				3				1				3				1				3				1				3				5							
Objectifs spécifiques	Service : Travail sur la seconde balle Retour : Long au centre				Service: Première balle de service Retour : Agressif les pieds dans le terrain				Service : Extérieur + 2 ^{ème} frappe Retour : à l'opposé du serveur				Service : Service volée Retour : Retour volée				Service : Travail sur les différents effets Retour : Réactivité/travail de l'œil				Travail sur les points forts des joueurs pour les mettre en confiance avant les tournois d'été																											
	Fond de court : Régularité, longueur de balle, neutraliser l'adversaire Défendre en ralentissant le jeu				Fond de court : Finition à mi- court Zones courtes croisées				Fond de court : Positionnement off/def/neutre Les différents moments de prises de balle				Fond de court : Décalage coup droit Les différents appuis de montée				Fond de court : Jeu croisé + ouverture long de ligne																															
	Jeu au filet : Travail sur la montée au filet, reprise d'appui et position d'attention				Jeu au filet : Volée et smash de finition, zones courtes				Jeu au filet: Intercepter en double				Jeu au filet : Volée de fixation, zones longues				Jeu au filet : Coup droit lifté à mi-court																															
Dominantes physiques	<ul style="list-style-type: none"> • Entraînement physique 1h par semaine • Travail d'équilibre, d'ancrage et gainage • Fréquence gestuelle bas du corps en intégré • Travail de renforcement musculaire et vitesse 																																															
Dominantes mentales	<ul style="list-style-type: none"> • Développer sa combativité pendant les matchs, se mettre soi-même sous pression pour garder un stress pendant tout le match • Se surpasser lors de chaque entraînement, EC de donner 100% de soi-même, sortir de sa zone de confort 																																															

- La phase de « mise en jeu » est travaillée chaque séance.
- Les séances avant les compétitions sont consacrées à renforcer les points forts du joueur

LES VERTUS DE LA COMPETITION POUR UN ENFANT

La pratique en compétition donne du sens à l'entraînement et à l'apprentissage

Elle permet, en se confrontant aux autres, à l'enfant :

- de mieux se connaître
- d'évaluer ses progrès
- de développer ses ressources sociales et relationnelles
 - avec des adversaires,
 - avec des partenaires,
 - avec des juges-arbitres et des arbitres,
 - avec des capitaines ou des coaches,
- de développer et gérer ses ressources internes
 - physiques (perception, vitesse, coordination, endurance)
 - mentales (émotionnelles et intellectuelles)
- de développer la capacité de prise de décision tactico-technique

Pour bien le vivre, l'enfant a besoin d'être accompagné avec bienveillance et encouragements dans sa découverte puis sa pratique de la compétition