



STAGE TENNIS COMPETITION ADULTE

Vacances de Noël 2016

Le Tennis Club de Thiais propose aux adultes du club d'effectuer un stage intensif pendant les vacances scolaires.

Dates du stage	Horaires
19 au 23 décembre 2016	19h00 à 21h00

Déroulement du stage

Objectif : « Match par équipe Hiver et Eté »					
Jour	Secteur de jeu	Thème	Objectif Tactique	Objectif Technique	Physique
Lundi	Fond de court	Neutraliser son adversaire en FDC	- Prendre l'information tôt - Choix des zones jeu - Evaluer le rapport de force	- Travail du petit jeu de jambe et du grand jeu de jambe - Régularité et relâchement	Travail d'endurance sous forme intermittente
Mardi	Jeu au filet	Volée d'approche et volée de finition	- Jouer des zones courtes croisées - Volée basses et volée hautes pour repousser	- Avancer dans les balles lors de la frappe - Orientation des épaules	Vitesse
Mercredi	Jeu au filet	Le jeu de double	- Apprendre à jouer en double avec n'importe quel partenaire - Reconnaître les schémas de jeu du double	- Savoir se placer en fonction du jeu - Travail de l'interception en avançant	Vitesse et coordination
Judi	Mis en jeu	Exploiter sa première balle de service - Neutraliser sur seconde balle de service	- Gagner des points sur son 1er service - Utiliser son second service pour neutraliser (zone centrale)	- Accélérer son premier service avec la poussée des jambes - Varier les effets	Renforcement musculaire du Haut du corps
Vendredi	Mis en jeu	Service-volée et Retour-volée	- Surprendre l'adversaire - Mettre la pression dès le retour	- Reprise d'appuis et couper les trajectoires au retour - Course d'élan pour aller au filet	Renforcement musculaire haut et bas du corps

Début des activités à partir de 19h - Fin des activités à partir de 21h

Premier jour de stage : Réalisation d'une courte séance vidéo lors d'un match et analyse tactique et technique

Dernier jour de stage : Retour sur l'analyse vidéo et évaluation de la progression

Tarifs	
5 séances	100 € / adulte

Stagiaire (s)

Nom	Prénom	Date de Naissance

Fait à Thiais le / / 2016

Signature :

IMPORTANT :

**LES PLACES ETANT LIMITEES, PRIORITE AUX PREMIERS INSCRITS ET SOUS RESERVE DU NOMBRE D'INSCRIT MINIMUM PAR SESSION DE 10 PERSONNES
TOUT DOSSIER INCOMPLET SERA REFUSE.**

Tennis Club de THIAIS

1 rue du 11 novembre - stade Alain Mimoun - 94320 THIAIS

Email : contact@tcthiais.fr - Téléphone : 01 48 84 89 79 - Site Internet : www.tcthiais.fr - club n°34 94 0250

Permanence : tous les samedis de 09h00 à 14h00