



## STAGE TENNIS COMPETITION ENFANTS

Vacances de Noël 2016

Le Tennis Club de Thiais propose aux jeunes du club de l'école de tennis de se perfectionner au cours d'un stage intensif pendant les vacances scolaires.

<b>Dates du stage</b>	<b>Horaires</b>
19 au 23 décembre 2016 (8 – 12 ans et +)	13h30 à 17h30

### Déroulement du stage

- Le stage se déroule dans l'enceinte du TC Thiais
- L'encadrement est assuré par l'équipe enseignante du club (Jordhan Henry)
- Le gouter est offert par le club

Planification du Stage de Noel Jeune compétition du lundi 19/12/16 au vendredi 23/12/16

Objectif du stage : « Réaliser des matchs de tennis comme lors d'un tournoi en compétition »					
Jour	Secteur de Jeu	Thème	Objectif Tactique	Objectif Technique	Physique
Lundi	Jeu de fond de court	Fixation dans les diagonales - Situation de défense	- Volume de jeu - Régularité	- Travail du lift - Des trajectoires de balle hautes et longues	Travail d'endurance - aérobie
Mardi	Jeu de fond de court	Fixation-débordement progressif - Situation d'attaque	- Accélérer le jeu avec son coup fort - Jouer sur la relation espace/ temps	- Plan de frappe en avançant - Appuis en ligne pour déborder	Travail d'endurance spécifique - intermittent - anaérobie lactique
Mercredi	Jeu au filet	La montée à la volée	- Exploiter les balles courtes - Se projeter vers l'avant	- Reprise d'appuis avant de jouer la volée - Volée hautes/Volée basses/Volée Liftée	Travail de coordination - anaérobie alactique
Jeudi	Jeu au filet	La volée de finition	- Trouver des zones courtes pour conclure les points - Travail du smash sur les lobes	- Plan de frappe avancé - Jouer la volée en avançant - Orienter les épaules	Travail de vitesse - anaérobie alactique
Vendredi	Mis en jeu	Exploiter sa première balle de service Exploiter au retour, une seconde balle de service	- Gagner des points sur son 1er service - Gagner des points sur son retour 2nd service - Être régulier dans les deux diagonales - Choix des zones aux service	- Travail du lancer de balle - Variation des effets pour gêner l'adversaire - Travail du lift sur 2nd balle	Renforcement musculaire - Souplesse

Début des activités à partir de 13h30/14h - Fin des activités à partir de 17h/17h30 (distribution d'un goûter)

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 € / enfant

15% de réduction à partir de 2 enfants de la même famille

1/2 – TSVF

**Tennis Club de THIAIS**

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

Email : [contact@tcthiais.fr](mailto:contact@tcthiais.fr) - Téléphone : 01 48 84 89 79 - Site Internet : [www.tcthiais.fr](http://www.tcthiais.fr) - club n°34 94 0250

Permanence : tous les samedis de 09h00 à 14h00



### Stagiaire (s)

Nom	Prénom	Date de Naissance

### Coordonnées des parents

Adresse : .....  
Téléphone : ..... Email : .....

### Autorisations

Madame, Monsieur ....., responsable légal de(s) l'enfant(s) (nommé ci-dessus), autorise les responsables du stage à prendre toutes les mesures d'urgences en cas d'accident :  OUI -  NON (cocher la case correspondante)

### Personne à prévenir en cas d'accident :

Nom : ..... Prénom : .....  
Téléphone : .....

### Personne(s) autorisée(s) à venir chercher mon enfant \*

Nom	Prénom	Lien (père, mère, oncle, grands-parents ...)	téléphone

\* Une pièce d'identité pourra être demandée par les responsables du stage

### J'autorise mon (mes) enfant(s) à venir et à rentrer seul :

OUI -  NON (cocher la case correspondante)

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.**

2/2