

Entraînement

Tennis (11-15 ans): Vitesse

Un demi-terrain de tennis suffit pour organiser un entraînement axé sur la vitesse et au cours duquel les jeunes apprennent à estimer leur tolérance de charge.

Conditions cadres

Durée: 60 minutes

Tranche d'âge: 11-15 ans

Niveaux de progression: avancés et chevronnés

Environnement: salle de sport et plein air

Objectifs d'apprentissage

- Améliorer la vitesse spécifique au tennis
- Estimer sa propre tolérance de charge
- Améliorer les qualités de coordination

Intensité

- Moyenne à haute (intermittent)
- L'intensité doit être suffisamment haute pour que le temps de récupération soit exploité de manière optimale

Sécurité

- Prendre en compte la tolérance de charge individuelle
- Clarifier la pathogenèse et la biographie sportive

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	15'	Balle derrière la ligne Deux équipes. L'objectif est de poser la balle derrière la ligne adverse.		Balles de tennis
		Vol de balles 1 contre 1. Au signal, se saisir de la balle placée entre les deux joueurs et la ramener dans son camp en courant.		Balles de tennis
Partie principale	35'	Circuit-training: <ul style="list-style-type: none"> • Organisation: demi-terrain de tennis • Nombre de personnes par poste: 1 à 8 • Durée des exercices: 3 blocs de 8 minutes; chaque bloc se compose de 4 exercices qui doivent être effectués 4 fois (10 secondes de charge/20 secondes de pause) • Pause entre les blocs: 3 minutes, marcher lentement (pause active) • Nombre de tours de circuit: 1 • Remarque: adapter la durée pour augmenter ou réduire le niveau de difficulté 		
		Bloc 1 (total 8 minutes): départ à la ligne de fond <ul style="list-style-type: none"> • Course avant – arrière – zigzag («machine à coudre») • De côté – zigzag (à gauche – à droite sur la ligne de fond) • Sprint d'une ligne latérale à l'autre (env. 5x) • Sprint de la ligne de fond à la ligne du carré de service opposé et retour au carré de service de l'autre côté 	4 passages: chaque fois 10 secondes de charge, 20 secondes de pause	
		Bloc 2 (total 8 minutes) <ul style="list-style-type: none"> • Du filet à la ligne du carré de service en pas latéraux, puis sprint jusqu'à la ligne de fond et retour au carré de service • Zigzag dans le couloir de double («machine à coudre») • Départ dans un angle de la ligne de fond, sprint en direction du filet, retour à la ligne de carré de service au milieu, retour au filet puis sprint vers la ligne de fond (le trajet forme un grand «M») • Qui totalise le moins de sauts de grenouilles (demi-squats) pour relier la ligne de fond au filet? 	4 passages: chaque fois 10 secondes de charge, 20 secondes de pause	
		Bloc 3 (total 8 minutes) Les joueurs choisissent quatre exercices issus des blocs 1 et 2 et les effectuent selon les modalités expliquées.	4 passages: chaque fois 10 secondes de charge, 20 secondes de pause	
Retour au calme	10'	Décrassage Courir lentement autour du terrain (cinq tours), puis étirer les groupes musculaires les plus sollicités (cuisses, fesses, mollets).		Balles

Auteurs: Beni Linder, expert J+S Tennis et headcoach condition physique Swiss Tennis, Matthias Rudin, chef de sport J+S Tennis