

Entraînement

Tennis (16-20 ans): Force

La force est un aspect de la condition physique à ne pas négliger. Cet entraînement sollicite particulièrement les muscles du tronc et des membres inférieurs.

Conditions cadres

Durée: 60 minutes

Tranche d'âge: 16-20 ans

Niveaux de progression: avancés et chevronnés

Environnement: salle de sport et plein air

Objectifs d'apprentissage

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

Intensité

- Moyenne à haute

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 au chasseur Deux équipes. Pendant une minute, l'équipe attaquante essaie de toucher (sans lancer la balle) le maximum d'adversaires. Changer les rôles.		Balles de tennis
		Passe à dix Deux équipes. Un point est gagné par l'équipe qui réussit 10 passes de suite sans perdre la balle. Introduire diverses consignes pour les passes: passes aller-retour interdites, passes au sol uniquement, passes avec la main faible, etc.		Balles de tennis
Partie principale	35'	Circuit-training: <ul style="list-style-type: none"> • Organisation: demi-terrains de tennis • Nombre de personnes par poste: 1 à 2 • Durée des exercices: 60 secondes • Pause entre les exercices: 60 secondes de pause active; 30 secondes «sauts à la corde normaux», 30 secondes avec variantes (voir ci-dessous): <ol style="list-style-type: none"> 1. Lent-rapide 2. Sauts «chevilles» 3. Pantin 4. Pas fendus (en avant – en arrière) 5. Doubles sauts 6. 5× skipping à gauche et à droite 7. 5× talons-fesses à gauche et à droite 8. Petits sauts très rapides • Exercice supplémentaire en cas de pause entre deux postes: parcourir une petite boucle en jogging (évent. par deux, en se faisant des passes) • Nombre de tours de circuit: 2 		
		Poste 1: Abdominaux obliques «Essuie-glaces» (sur le dos, abaisser les jambes à gauche et à droite).	Seul	
		Poste 2: Abdominaux droits Sit-ups en lançant une balle de tennis; quand le joueur est redressé, il lance la balle à son partenaire en face.	Par deux	Balles de tennis
		Poste 3: Extenseurs du dos En position ventrale, soulever légèrement le buste, les bras et la tête du sol; lancer la balle au partenaire de gauche à droite et inversement, en alternance.	Par deux	Balles de tennis

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	35'	Poste 4: Muscles abdominaux transversaux En appui latéral, lancer ou rouler la balle à son partenaire.	Par deux	Balles de tennis
		Poste 5: Muscles des mollets La plante des pieds en appui sur une marche ou un banc, tendre et fléchir l'articulation du pied (sur une ou deux jambes).	Seul	Support surélevé (par exemple une marche d'escalier)
		Poste 6: Muscles des cuisses et fessiers Pas fendus vers l'avant, lancer ou rouler la balle au partenaire.	Par deux	Balles de tennis
		Poste 7: Abducteurs et adducteurs Pas fendus de côté, maintenir une position basse. Déplacer le bassin vers la droite puis vers la gauche.	Seul	
		Poste 8: Muscles du tronc En appui facial, effleurer la balle avec le sternum et la rouler en direction du partenaire.	Par deux	Balles de tennis
Retour au calme	10'	Boxe feintée Enchaîner des mouvements de boxe sans contact corporel.		
		Etirements Etirer les principaux groupes musculaires (jambes, hanches, tronc).		
		«Boccia» Qui fait rouler la balle en l'éloignant le moins possible de la ligne? Le perdant la ramène au vainqueur en la roulant avec le nez (appui facial).		Balles de tennis

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