

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

FTEM: F2, F3

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 pathogénèse et la biographie sportive

	Durée	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration
Mise en train	15'	<p>Balle derrière la ligne Deux équipes. L'objectif est de poser la balle derrière la ligne adverse. Matériel: Balles de tennis</p> <p>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. Matériel: Balles de tennis</p>	
Partie principale		<p>Circuit-training</p> <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 	
	35'	<p>Bloc 1 (total 8 minutes): départ à la ligne de fond</p> <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
		<p>Bloc 2 (total 8 minutes)</p> <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
		<p>Bloc 3 (total 8 minutes) Les joueurs choisissent quatre exercices issus des blocs 1 et 2 et les effectuent selon les modalités expliquées.</p>	4 passages: chaque fois 10 secondes de charge, 20 secondes de pause
Partie finale	10'	<p>Décrassage Courir lentement autour du terrain (cinq tours), puis étirer les groupes musculaires les plus sollicités (cuisses, fesses, mollets). Matériel: Balles de tennis</p>	

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