

Endurance – Tennis

Tie-break compris

Phase préparatoire 1 – bases

Au long cours

10-14 15-20 20+

Comment? Par deux. Jeu de fond de court durant 30 min au moins, à intensité basse à moyenne (rythme et énergie à 50% du maximum). L'entraîneur distribue une nouvelle balle si nécessaire pour éviter les interruptions. Pas de pause (sauf pour aller boire).

Pourquoi? Développer la capacité aérobie spécifique.

Méthode: continue.

Cross-country

10-14 15-20 20+

Comment? Course continue sur terrain vallonné. Utiliser les spécificités du parcours: jeux de courses avec sprints courts en montée, en alternance avec un footing léger durant 3 à 6 minutes, puis nouvelles accélérations, etc. Changements entre les charges extensives et les charges maximales.

Pourquoi? Solliciter la capacité aérobie et entraîner les changements de rythme.

Méthode: continue à durée variable.

Phase préparatoire 2

Tenir l'échange

10-14 15-20 20+

Comment? Par deux. Durant 30 sec, placer des balles précises et appuyées près de la ligne de fond. L'entraîneur distribue tout de suite de nouvelles balles en cours d'exercice pour ne pas interrompre le jeu.

10 séries de 6 × 30 sec, avec 30 sec de pause (90 sec entre les séries).

Pourquoi? Développer l'endurance spécifique au match.

Méthode: par intervalles.

Jeu de jambes

15-20 20+

Comment? Deux à quatre joueurs par terrain. Ils courent durant 2 min d'une ligne de fond à l'autre (env. 23 m) selon le rythme suivant: 1 aller-retour à 5 sec la traversée; puis 1 aller-retour à 10 sec la traversée. Changements de directions explosifs.

Directement après, les joueurs échangent des balles pendant 2 min, en veillant à un bon jeu de jambes (petits pas).

3 séries de 2 répétitions. Pauses entre les séries: 3 à 5 min.

Remarque: adapter les temps à la vitesse individuelle obtenue au test de la VO₂max.

Pourquoi? Développer l'endurance spécifique au match.

Méthode: intermittente.

Phase compétitive

Course en croix

15-20 20+

Comment? Alternier charges (10 sec) et pauses (20 à 30 sec). Former une croix avec cinq cônes. Le joueur commence au centre.

L'entraîneur pointe un cône, le joueur démarre et contourne le plus vite possible le cône indiqué. Il revient au milieu. Comme variante, l'entraîneur lance un medizin-ball que le joueur réceptionne jambes fléchies et relance à deux mains.

2 à 4 séries de 6 minutes avec des pauses entre les séries de 3 à 5 minutes.

Pourquoi? Améliorer l'endurance-vitesse spécifique.

Méthode: intermittente.

Le bout du tunnel

10-14 15-20 20+

Comment? Alternier charges (20 à 30 sec) et pauses de même durée. Le joueur traverse en pas latéraux la grille de coordination (ou des marques au sol). Arrivé à l'extrémité, il relance un medizinball que lui adresse l'entraîneur de différentes manières. Le joueur réagit et renvoie soit en coup droit, soit en revers, toujours à deux mains. Il recommence au début. 2 à 4 × (au moins) 6 min, avec 3 à 5 min de pause entre les séries.

Pourquoi? Améliorer l'endurance-vitesse spécifique.

Méthode: intermittente.