

# 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'	<b>Balle derrière la ligne</b> Deux équipes. L'objectif est de poser la balle derrière la ligne adverse.		Balles de tennis
		<b>Vol de balles</b> 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'	<b>Circuit-training:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organisation: demi-terrain de tennis</li> <li>• Nombre de personnes par poste: 1 à 8</li> <li>• 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)</li> <li>• Pause entre les blocs: 3 minutes, marcher lentement (pause active)</li> <li>• Nombre de tours de circuit: 1</li> <li>• Remarque: adapter la durée pour augmenter ou réduire le niveau de difficulté</li> </ul>		
		<b>Bloc 1 (total 8 minutes): départ à la ligne de fond</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Course avant – arrière – zigzag («machine à coudre»)</li> <li>• De côté – zigzag (à gauche – à droite sur la ligne de fond)</li> <li>• Sprint d'une ligne latérale à l'autre (env. 5x)</li> <li>• Sprint de la ligne de fond à la ligne du carré de service opposé et retour au carré de service de l'autre côté</li> </ul>	4 passages: chaque fois 10 secondes de charge, 20 secondes de pause	
		<b>Bloc 2 (total 8 minutes)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> <li>• Zigzag dans le couloir de double («machine à coudre»)</li> <li>• 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»)</li> <li>• Qui totalise le moins de sauts de grenouilles (demi-squats) pour relier la ligne de fond au filet?</li> </ul>	4 passages: chaque fois 10 secondes de charge, 20 secondes de pause	
		<b>Bloc 3 (total 8 minutes)</b> 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'	<b>Décrassage</b> 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