

**PROGRAMMATION ANNUELLE C.O.M. BAGNEUX TENNIS SAISON 2017/2018 :**

<b>N°</b>	<b>MERCREDIS</b>	<b>THEMES DES SEANCES</b>
1	20-sept	Mise en place avec évocation des différents coups
2	27-sept	travail du coup droit : préparation convexe
3	04-oct	travail du revers : préparation convexe
4	11-oct	renforcement coup droit et revers : travail des appuis
5	18-oct	BILAN DE LA TOUSSAINT : rappel des différents points abordés au cours du cycle
6	08-nov	coup droit et revers : travail des appuis et du plan de frappe
7	15-nov	coup droit et revers : renforcement des appuis et du plan de frappe
8	22-nov	volée : approche et initiation de la volée
9	29-nov	volée : renforcement des éléments de la volée (plan de frappe, pas de grd geste)
10	06-déc	smash : préparation et équilibre à la frappe.
11	13-déc	SEANCE JEU ET MATCHS
12	20-déc	FETE DE NOEL DE L'ECOLE DE TENNIS
13	10-janv	coup droit et revers : travail des différentes hauteurs + moments de frappe
14	17-janv	volée : renforcement des éléments de la volée (plan de frappe, pas de grd geste)
15	24-janv	montée à la volée : reprise d'appuis, ...
16	31-janv	Alternance coup droit et revers : travail de placement, déplacement et remplacement.
17	07-févr	coup droit et revers : renforcement des appuis et du plan de frappe
18	14-févr	BILAN DU CYCLE : rappel des différents points abordés au cours du cycle
19	07-mars	Coup droit : appuis ouverts et en ligne (de face et de profil)
20	14-mars	revers : appuis ouverts et en ligne (de face et de profil)
21	21-mars	montée à la volée : reprise d'appuis, ...
22	28-mars	fond de court : CD + Revers fin de geste
23	04-avr	Coup droit : reprise générale du geste (préparation, frappe, accompagnement)
24	11-avr	BILAN DU CYCLE : rappel des différents points abordés au cours du cycle
25	02-mai	montée à la volée : reprise d'appuis, ...
26	09-mai	attaque / volée / smash : enchaînements physiques ...
27	16-mai	défense : passing / lob / jeu sur le volleyeur / dans les pieds.
28	23-mai	les déplacements en fond de court / replacements / ...
29	30-mai	Répétitions des différents éléments et capacité à être autonome sur un match.
30	06-juin	FIN D'ANNEE ! Séance jeu et matchs
SUP. (31)	13-juin	TOURNOI DE FIN D'ANNEE : ANIMATION SUPPLEMENTAIRE !

**SEANCE TYPE :**

5 MIN	ECHAUFFEMENT (physique et tennis)tours de terrain (face au filet), accélérations, ...Jonglages avec la balle et la raquette, jeu dans les carrés avec une cible à viser très près du filet.
25 (35) MIN	TRAVAIL TECHNIQUE Par 2 un élève qui envoie la balle et l'autre qui répète des frappes de balles, face au prof tout le monde passe et répète des enchaînements de frappes
15 (25) MIN	MISE EN SITUATION DU TRAVAIL REALISE : Reprise de l'élément travaillé mais en l'intégrant à des situations ludiques
5 MIN	TRAVAIL DU SERVICE SUR TOUTES LES SEANCES

## PROGRAMMATION ANNUELLE C.O.M. BAGNEUX TENNIS SAISON 2017/2018 :

10 (20)  
MIN

REGLOBALISATION AVEC OUVERTURE SUR DES PERSPECTIVES D'EVOLUTION Jeux permettant de  
mettre en exergue les points traités

## PROGRAMMATION ANNUELLE C.O.M. BAGNEUX TENNIS SAISON 2017/2018 :

N°	SAMEDIS	THEMES DES SEANCES
1	23-sept	Mise en place avec évocation des différents coups
2	30-sept	travail du coup droit : préparation convexe
3	07-oct	travail du revers : préparation convexe
4	14-oct	renforcement coup droit et revers : travail des appuis
5	21-oct	BILAN DE LA TOUSSAINT : rappel des différents points abordés au cours du cycle
6	18-nov	coup droit et revers : travail des appuis et du plan de frappe
7	25-nov	volée : approche et initiation de la volée
8	02-déc	volée : renforcement des éléments de la volée (plan de frappe, pas de grd geste)
9	09-déc	smash : préparation et équilibre à la frappe.
10	16-déc	SEANCE JEU ET MATCHS
11	23-déc	FETE DE NOEL DE L'ECOLE DE TENNIS
12	13-janv	coup droit et revers : travail des appuis et du plan de frappe
13	20-janv	coup droit et revers : travail des différentes hauteurs + moments de frappe
14	27-janv	volée : renforcement des éléments de la volée (plan de frappe, pas de grd geste)
15	03-févr	montée à la volée : reprise d'appuis, ...
16	10-févr	BILAN DU CYCLE : rappel des différents points abordés au cours du cycle
17	17-févr	Matches / Tournois avec réalisation de tous les coups sur la séance.
18	10-mars	Coup droit : appuis ouverts et en ligne (de face et de profil)
19	17-mars	revers : appuis ouverts et en ligne (de face et de profil)
20	24-mars	montée à la volée : reprise d'appuis, ...
21	31-mars	fond de court : CD + Revers fin de geste
22	07-avr	Coup droit : reprise générale du geste (préparation, frappe, accompagnement)
23	14-avr	BILAN DU CYCLE : rappel des différents points abordés au cours du cycle
24	05-mai	Fond de court : enchaînements coups droits et revers notion de remplacement
25	12-mai	montée à la volée : reprise d'appuis, ...
26	19-mai	attaque / volée / smash : enchaînements physiques ...
27	26-mai	défense : passing / lob / jeu sur le volleyeur / dans les pieds.
28	02-juin	les déplacements en fond de court / replacements / ...
29	09-juin	Répétitions des différents éléments et capacité à être autonome sur un match.
30	16-juin	FIN D'ANNEE ! Séance jeu et matchs
SUP. (31)	13-juin	TOURNOI DE FIN D'ANNEE : ANIMATION SUPPLEMENTAIRE !

### SEANCE TYPE :

5 MIN	ECHAUFFEMENT (physique et tennis) tours de terrain (face au filet), accélérations, ...Jonglages avec la balle et la raquette, jeu dans les carrés avec une cible à viser très près du filet.
25 (35) MIN	TRAVAIL TECHNIQUE Par 2 un élève qui envoi la balle et l'autre qui répète des frappes de balles, face au prof tout le monde passe et répète des enchaînements de frappes
15 (25) MIN	MISE EN SITUATION DU TRAVAIL REALISE : Reprise de l'élément travaillé mais en l'intégrant à des situations ludiques
5 MIN	TRAVAIL DU SERVICE SUR TOUTES LES SEANCES

## PROGRAMMATION ANNUELLE C.O.M. BAGNEUX TENNIS SAISON 2017/2018 :

10 (20) MIN	REGLOBALISATION AVEC OUVERTURE SUR DES PERSPECTIVES D'EVOLUTION Jeux permettant de mettre en exergue les points traités
----------------	--