

## **Pour bien suivre le programme Performance Tennis**

### **Joue au moins deux fois par semaine**

Pour progresser au tennis, il est recommandé de s'entraîner un minimum de deux fois par semaine (en moyenne). Si tiens cette cadence et que tu structure un minimum le contenu de tes séances, les progrès seront au rendez-vous.

Evite de rester plus d'une semaine sans jouer. Pour ne pas perdre ton rythme, n'hésite pas à jouer avec une personne de ton entourage même si tu considères qu'elle joue à un niveau très inférieur au tien.

### **Gonfle ton carnet d'adresse tennis**

Trouves-toi des partenaires régulier avec lesquels tu vas pouvoir mettre en place ton exercice hebdomadaire. N'hésites pas à leur dire que tu cherches à t'améliorer et que tu cherches pour cela des joueurs et des joueuses motivés prêt à faire des vrais entraînements et des vrais matchs d'entraînement.

### **Dispute régulièrement des matchs officiels**

Si tu ne trouves pas de tournoi près de chez toi dans l'immédiat propose à tes partenaires des matchs d'entraînement.

### **Achète régulièrement des balles neuves**

Jouer avec des bonnes balles te permettra de te mettre en conditions de match où le plus souvent on joue avec des balles neuves.

### **Réserve une partie de ta séance à un exercice spécifique**

Propose à ton (ou tes) partenaire(s) de mettre en place un exercice spécifique à chaque séance. Limite-toi à un seul exercice, mais donnes-toi à fond pendant la durée de celui-ci.

## Premier exercice de la formation

Joue une première séance d'entraînement idéale ou essaie de t'en rapprocher le plus possible

### Cette première séance comprend (pour une heure de jeu)

- 1 Démarrage dans les carrés de service - 5 min
- 2 Jeu court-croisé dans les carrés de service- 5 min
- 3 Echanges croisés en fond de court-15 à 20 min
- 4 volées et smashes-5 minutes chacun
- 5 Points disputés à partir du service-15 à 20 minutes

### Par ordre d'importance (ne suit pas l'ordre chronologique)

1 Essaie de terminer systématiquement chaque entraînement par des points disputés à partir du service

**Si c'est le cas pour cet entraînement marque 1 point**

2 Echauffe toi convenablement à la volée et au smash. Propose à ton adversaire de faire de même. Certains de tes partenaires déclineront ta proposition (n'insiste pas)

**Si tu parviens à frapper quelques volées et quelques smashes (les deux) marque 1 point**

3 Jouez dans les diagonales. Pour ne pas vous laissez trop vite, autorisez-vous les changements de direction au bout de trois coups ou en cas de balle courte.

**Si vous arrivez à mettre en place des échanges en partant de l'une ou de l'autre des diagonales (ou des deux), marque 1 point.**

4 Démarrez tous les deux dans les carrés de service.

**L'idéal pour démarrer un entraînement selon moi. Ne plait pas à tout le monde, si tu arrives à mettre ça en place, marque un point.**

5 Echangez court-croisé dans les diagonales.

A la fois plus difficile à mettre en place et dans la réalisation. N'hésitez-pas à couper vos balles en cas de besoin.

**Ce sera la dernière possibilité pour toi de marquer un point.**

Comptabilise tes points de 1 à 5 et laisse-moi un commentaire sur la page