

TENNIS

Analyser et Appréhender le rapport de force pour conduire et maîtriser un affrontement inter-individuel

SAVOIR ÊTRE SOCIAL

Se respecter en intégrant les enjeux d'auto-arbitrage.

S'approprier et vivre des rôles de coopération et d'opposition : partenaires, adversaires, coach (gestion des situations de double / simple).

Sensibiliser aux thèmes environnementaux comme : le respect matériel/installations (extinction des éclairages) le recyclage du matériel, l'utilisation gourde vs bouteille...

SAVOIR FAIRE PHYSIOLOGIQUE ET MOTEUR

Savoir produire une dépense énergétique maîtrisée (rapport pratique physique/récupération), gérer la répétition d'efforts courts spécifique à l'activité.

Savoir s'échauffer et GERER son potentiel physique.

Produire des trajectoires variées et cohérentes en rapport avec le sens du jeu.

Optimiser les incontournables techniques liées aux déplacements (appuis, équilibre, déplacements, déplacements).

Acquérir et/ou améliorer les éléments techniques liés aux différents types de frappes (CD, revers, volée, service).

SAVOIR PSYCHOLOGIQUE ET COGNITIF

Savoir gérer ses émotions (gestion du rapport prise de Risque / Sécurité - gestion évolution score).

Savoir objectiver la relation à l'erreur.

Objectiver la prise d'informations.

Analyser les trajectoires produites par l'adversaire pour apporter une réponse motrice adaptée.

Intégrer la dimension tactique et appréhender le Rapport de force.

Observer pour analyser /améliorer sa pratique.

ATTENDUS DE FIN DE CYCLE

Niveau 1 : Créer les conditions de la continuité du jeu par la création de trajectoires sécurisées, systématiques. Se centrer sur un projet tactique simple par des déplacements équilibrés et des frappes orientées.

Niveau 2 : Créer les conditions de la rupture par l'utilisation d'une variété de coups et de déplacements appropriés, au service de projets tactiques plus ou moins complexes.

FORMAT D'ÉVALUATION

Matches simple et double. Opposition globale. Opposition à thèmes. Situations à bonus. Tournois ponctuels. Routines.