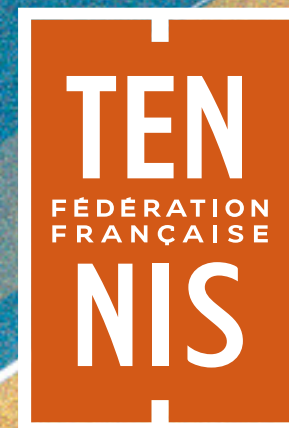


FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TENNIS

PROGRAMME PÉDAGOGIQUE

BEACH TENNIS

ADULTE



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TENNIS

3 NIVEAUX

BEACH TENNIS

ADULTE

BEACH TENNIS

DÉCOUVERTE

APPRENDRE LES BASES DU JEU
ET MAÎTRISER
LES GESTES FONDAMENTAUX.

BEACH TENNIS

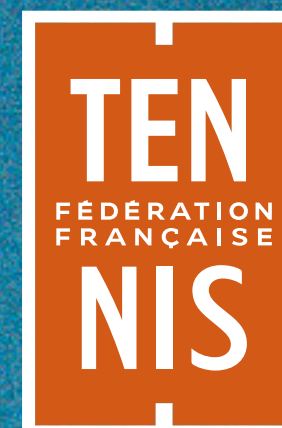
ÉVOLUTION

AFFINER SA TECHNIQUE,
AMÉLIORER SA COMPRÉHENSION
DU JEU ET DÉVELOPPER
LE JEU EN ÉQUIPE

BEACH TENNIS

CHALLENGE

OPTIMISER SES QUALITÉS
DE JOUEURS POUR MIEUX
PERFORMER EN MATCH



ATTITUDE D'ATTENTION



BEACH TENNIS DÉCOUVERTE

- Avoir une tête de raquette au-dessus de la ligne d'épaule.
- Avoir les coudes décollés du corps.
- Tenir la raquette dans les deux mains avec la main directrice en bas du manche et la main gauche au niveau du cœur de la raquette.
- Main droite (si droitier) avec index en gâchette (légèrement décollé des autres doigts).
Reprendre la raquette dans les deux mains entre chaque frappe (2^{ème} main positionnée sur le cœur de la raquette).
- Réaliser une reprise d'appui active juste avant la frappe adverse (demander un saut léger, une simple activité des jambes)
- Avoir le poids du corps sur l'avant des pieds et avoir des appuis plus larges que les épaules.

BEACH TENNIS ÉVOLUTION

- Effectuer une reprise d'appui en semi-flexion jambes écartées largeur d'épaule.
- Approcher l'adaptation de la position d'attention par rapport au coup joué adverse (position haute si l'adversaire est en position défavorable et basse si l'adversaire est en position favorable).
- Effectuer une reprise d'appui orientée en fonction de la situation (face ou semi-profil).
- Tenir la raquette en prise continentale avec la main directrice.

BEACH TENNIS CHALLENGE

- Consolider la prise continentale (sensibiliser au relâchement de la main à la tenue de raquette pour favoriser un léger changement de prise du coup droit vers le revers).
- Consolider l'adaptation de la position d'attention par rapport au coup joué adverse (position haute si l'adversaire est en position défavorable et basse si l'adversaire est en position favorable).



SERVICE



BEACH TENNIS

DÉCOUVERTE

- Réussir à frapper la balle au-dessus de la tête dans le terrain adverse en position de serveur de droite ou de gauche.
- Avoir une bonne tenue de raquette (en bout de manche) et servir en prise continentale.
- Adopter la bonne position de départ : pied gauche devant et orienté vers le poteau de droite (pour un droitier).
- Adopter une position armée avec le coude en angle droit
- Servir en ligne, au milieu et croisé.
- Maîtriser le service en équilibre et amorcer l'engagement vers l'avant.



BEACH TENNIS

ÉVOLUTION

- Intégrer la prise marteau, voire semi-fermée de revers.
- Stabiliser son lancer.
- Orienter ses services sur les cinq zones en servant de la droite, du milieu et de la gauche.
- Augmenter progressivement l'agressivité.
- Servir avec un lancé unique.
- Intégrer la poussée des jambes.
- Consolider les effets et la rotation.
- Travailler la vitesse de bras (accélération de la tête de raquette).
- Pousser sur les jambes et intégrer le relai d'appui pour une meilleure projection vers l'avant.

BEACH TENNIS

CHALLENGE

- Faire du service une arme (effet, engagement physique, constance).
- Imprégner un effet plongeant à la balle avec un lancé unique (Maîtriser le kick).
- Varier les vitesses, les effets et les zones.
- Optimiser la poussée des jambes et la dissociation du haut et du bas du corps.
- Maîtriser son équilibre et sa stabilité à la réception.

RETOUR



BEACH TENNIS

DÉCOUVERTE

- Avoir une bonne tenue de raquette (main droite en bout de manche et main gauche sur le cœur de la raquette).
- Avoir une tenue de raquette en prise continentale.
- Maintenir la main gauche en retour de revers avec une bonne tenue de raquette : index sur le tamis et en « pince » pour le reste des doigts.
- Centrer la balle dans la raquette.
- Se stabiliser à la frappe.
- Dissocier retour de revers et de coup droit (utilisation des bonnes faces de raquettes grâce au rôle de la main gauche)
- Être en appuis ouvert et avoir des appuis équilibrés

BEACH TENNIS

ÉVOLUTION

- Approcher et consolider les orientations de jeu : devant soi, au milieu et croisé.
- Approcher et consolider les 3 types de retour (court, tendu, lob).
- Avoir les jambes semi-fléchies et le poids du corps sur l'avant des pieds.
- Avoir la ligne d'épaules en avant du bassin (poids du corps sur les avant-pieds).
- Avoir des intentions de prendre la balle le plus tôt possible (en avant du corps).
- Dissocier le poids du corps jambe gauche en revers du poids du corps jambe droite en coup droit.

BEACH TENNIS

CHALLENGE

- Faire du retour une arme (intention, variation, constance).
- Prendre l'ascendant le plus souvent possible en prenant de vitesse, en fixant ou en faisant jouer bas le serveur adverse.
- Produire une technique gestuelle compacte pour plus de stabilité et de précision.
- Basculer en ancrant le poids du corps jambe gauche en revers et jambe droite en coup droit.
- Consolider le déséquilibre avant.
- Ouvrir les pieds pour optimiser la rotation du bassin.
- Avoir les jambes fléchies et des appuis forts.



VOLÉE



BEACH TENNIS

DÉCOUVERTE

- Centrer la balle dans la raquette (regard, bruit, sensation)
- Avoir une bonne tenue de raquette (en bout de manche).
- Découvrir la mono prise continentale.
- Dissocier la volée de revers et de coup droit.
- Différencier la volée en jeu bas (descendre la tête de raquette) et la volée en jeu haut (tête de raquette haute).
- Différencier et approcher tous les types de volées : dynamiques, statiques, jeu bas en prise continentale.



BEACH TENNIS

ÉVOLUTION

- Insister sur la qualité du centrage de la balle.
- Dissocier les plans de frappe : hauts pour le jeu au-dessus des épaules et bas pour le jeu sous la ligne d'épaule.
- Lier des intentions tactiques aux différents plans de frappe.
- **PLAN DE FRAPPE HAUT** : jouer tendu, plongeant, lobé ou amorti.
- **PLAN DE FRAPPE BAS** : produire une balle avec une trajectoire parabolique courte ou haute.
- Prendre conscience des rythmes à imposer en fonction des types de volées.
- Maîtriser les différents types de trajectoire.
- Avoir un plan de frappe optimisé en fonction de chaque situation.

BEACH TENNIS

CHALLENGE

- Maîtriser le rôle de la main gauche dans l'exécution de chaque volée notamment en volée de revers.
- Maîtriser les rythmes d'exécution coordonnés au rythme de placement des jambes.
- Avoir un plan de frappe optimisé en fonction de chaque situation.
- Maîtriser la volée liftée dans son jeu (coup droit et revers).
- Anticiper ses préparations dans son remplacement.
- Être capable de masquer ses choix de jeu avec une préparation unique.
- Avoir une fin de geste très compacte pour favoriser un remplacement rapide.

SMASH .1



BEACH TENNIS

DÉCOUVERTE

- Avoir une bonne tenue de raquette (en bout de manche).
- Smasher en prise continentale (conserver une prise unique pour tous les secteurs de jeu).
- Différencier le smash en avançant, statique et à reculons.



BEACH TENNIS

ÉVOLUTION

- Aborder la prise marteau, voire semi-fermée de revers.
- Consolider la différenciation des 3 types de smash.
- Répertorier et réaliser un bras roulé de défense, un smash de construction et un smash de finition.
- Utiliser le bras roulé avec différentes intentions : lent, rapide, contre lob.
- Consolider les effets et la rotation au smash (faire plonger la balle, action de la main/ relâchement).
- Adapter les rythmes d'exécution en fonction du smash réalisé : lent pour le smash de construction et rapide pour le smash de finition.

BEACH TENNIS

CHALLENGE

- Améliorer la qualité d'appui et le rôle des jambes avant, pendant et après la frappe.
- Aborder les deux types de smashes sautés (pieds décalés et pieds joints).
- Maîtriser parfaitement le rôle de son bras gauche à l'armée et à la fin du geste.
- Smasher avec une prise marteau, voire semi-fermée de revers sans pénaliser le relâchement de la main.
- Maîtriser les différents rythmes de jeu en fonction des différentes situations de smash (défense, construction, finition).
- Perfectionner son placement et sa prise d'appui pour les smashes sautés.

SMASH .2



BEACH TENNIS

DÉCOUVERTE

- Adapter son placement aux types de smash :
 - **EN AVANÇANT** : course avant.
 - **STATIQUE** : petits pas chassés d'ajustement.
 - **À REÇULONS** : pas croisés puis pas chassés.
- Accélérer la tête de raquette à la frappe.
- Approcher le bras roulé

BEACH TENNIS

ÉVOLUTION

- Positionner et ajuster son bras gauche avant, pendant et après la frappe.
- Adapter son retour en position d'attention en fonction du smash réalisé (ex : smash plongeant/retour haut et agressif).
- Produire une technique gestuelle compacte pour plus de stabilité et de précision.
- Se replacer en fonction du smash produit (direction, orientation du corps).

BEACH TENNIS

CHALLENGE

- Maîtriser les fins de geste vers un remplacement de la raquette pour jouer le coup suivant.
- Améliorer la transition et le remplacement du joueur (corps/jambes) vers le coup suivant à jouer.
- Renforcer la notion d'équilibre dans les airs et au sol au moment de la frappe.



JEU DE JAMBES



BEACH TENNIS DÉCOUVERTE

- Approcher le « step » avant l'impact adverse.
- S'équilibrer à la frappe.
- Apprendre à frapper en reculant, en avançant après un déplacement latéral.
- Approcher les déplacements variés (pas chassés, croisés et courus).



BEACH TENNIS ÉVOLUTION

- Dynamiser le « step » avec les jambes semi-fléchies et sur les avant-pieds.
- Approcher l'orientation des « steps » en fonction de là où est joué le coup adverse.
- Consolider les différents déplacements (pas chassés, croisés et courus).
- Consolider les replacements tactiques (offensifs et défensifs), couper les trajectoires.
- Consolider la technique des « steps » orientés en combinant une orientation latérale/avant en arrière en fonction de l'orientation du jeu et de la position des adversaires.

BEACH TENNIS CHALLENGE

- Augmenter l'engagement physique à la frappe (ancrage fort et dynamique du bas du corps).
- Avoir des attitudes plus basses.
- Augmenter la rigueur du placement et des équilibres.
- Assurer les transitions des déplacements avants/arrières.
- Approfondir la technique des « steps » orientés.
- Atteindre un haut niveau d'engagement physique à la frappe (ancrage puissant et explosif).
- Optimiser sa mobilité avec des attitudes basses.
- Développer une rigueur de placement et d'équilibre.
- Optimiser ses qualités de déplacement arrière/avant.
- Optimiser la technique des « steps » orientés.

TACTIQUE GÉNÉRALE .1



BEACH TENNIS

DÉCOUVERTE

- Lire les différentes trajectoires.
- Jouer où l'adversaire n'est pas
- Chercher à déplacer son adversaire (en variant les hauteurs, en utilisant le jeu bas et le jeu haut).
- Dissocier le jeu en face de soi du jeu en diagonal.
- Adapter son placement aux différentes balles reçues.



BEACH TENNIS

ÉVOLUTION

- Créer du déséquilibre grâce à la variation des trajectoires, des vitesses et des zones
- Maîtriser le jeu lent pour être plus précis dans ses intentions.
- Privilégier l'orientation du jeu coté revers adverse.
- Découvrir les rôles des joueurs en fonction des postes.
- Reconnaître les situations d'attaque et de défense (avec approche des replacements tactiques simples).
- Sensibiliser sur le jeu en équipe : jouer avec et pour son partenaire (notion de partenariat).
- Rechercher la solidité et la justesse sur les 3-4 premiers coups (régularité + début d'intensité).
- Exploiter le terrain adverse : créer un déplacement chez l'adversaire et identifier ses points faibles.

BEACH TENNIS

CHALLENGE

- Répertorier son ou ses coups forts : savoir identifier son style de jeu avec une connaissance et une utilisation des schémas de jeux principaux
- Exploiter et optimiser les erreurs adverses.
- Savoir reconnaître les qualités de son partenaire.
- Optimiser le jeu sans balle et la justesse des replacements tactiques (plus agressifs)
- Construire le point sur des enchaînements de 2 ou 3 frappes consécutives.
- Mettre en place des plans de jeu en fonction de ses qualités et des qualités de l'équipe.
- S'adapter aux différents scénarios possibles et trouver des solutions en équipe.

TACTIQUE GÉNÉRALE .2



BEACH TENNIS

DÉCOUVERTE

- Adapter son placement aux différentes balles reçues.
- Dissocier le jeu court et bas du jeu long et haut.
- Rechercher la régularité et la constance sur les 3-4 premiers coups joués avec son opposant (gagner le point sur la faute adverse).
- Exploiter le terrain adverse : avoir l'intention de créer un déplacement chez l'adversaire (latéral, d'arrière en avant).



BEACH TENNIS

ÉVOLUTION

- Consolider les rôles de chacun (différenciation entre le joueur de gauche et le joueur de droite).
- Reconnaître les situations d'attaque et de défense (utilisation des rythmes et effets appropriés, connaissance de la géométrie du court).
- Consolider le jeu sans balle et la justesse des déplacements tactiques.
- Consolider la notion de partenariat et de jeu pour son partenaire.
- Identifier les zones principales à jouer en fonction de son positionnement sur le terrain.
- Chercher à gagner du terrain lorsque je fais reculer mes adversaires
- Être capable de reconnaître quand je dois perdre du terrain lorsque je me retrouve en situation défavorable (lob court par exemple)

BEACH TENNIS

CHALLENGE

- Se spécialiser par rapport à son poste et optimiser ses qualités (joueur de gauche et joueur de droite).
- Faire la différence au service et au retour : réaliser des points gagnants, avoir des intentions de rupture.
- Être agressif dans le jeu sans balle et les déplacements tactiques.
- Adapter les trajectoires de balles en fonction du choix des zones jouées.

INFOS COMPLÉMENTAIRES



PHYSIQUE

BEACH TENNIS

DÉCOUVERTE

- Se coordonner (lancer, attraper, dissocier le haut du bas du corps).
- Se déplacer rapidement.
- S'équilibrer.
- Réagir vite.
- Progresser au niveau de l'adresse.
- Sentir la dissociation haut du corps/bas du corps.

BEACH TENNIS

ÉVOLUTION

- Appréhender les différentes techniques de déplacements.
- Réaliser des exercices de pieds et de bondissements horizontaux.
- Améliorer ses qualités de lancers au-dessus de l'épaule.
- Comprendre l'importance d'un échauffement qualitatif (Mise en place d'une routine d'échauffement)
- Gagner en force au-dessus de l'épaule.
- Intégrer des exercices d'élastique et de renforcement au poids du corps.
- Accentuer le travail de dissociation Haut du corps/bas du corps.

BEACH TENNIS

CHALLENGE

- Réaliser des exercices de gainage, des impulsions basses en pliométrie, des projections de médecine-ball.
- Améliorer la vitesse, l'équilibre et la coordination.
- Développer la vitesse spécifique (sur le terrain).
- Mise en place de séances physiques dans le sable.

MENTAL

- Prendre du plaisir à jouer.
- Persévérer.
- Avoir le désir de progresser.
- Aimer le jeu sous toutes ses formes.

- Participer à des rassemblements.
- Prendre plaisir à la confrontation.
- Accepter la défaite.
- Être combatif sur le terrain.
- S'investir à fond dans son activité.

- Apprendre à gérer la quantité d'entraînement.
- Commencer à intégrer la notion de répétition et de durée dans ses entraînements (ex : travail technique).
- Développer la détermination, la volonté et le dépassement de soi (volume d'entraînement et de compétition).
- Prendre soin de son intégrité physique.