

**• Groupe Avenir Club: « le plaisir du jeu »
6 à 10 ans**

Objectifs.

L'équipe pédagogique du club sélectionne, les jeunes joueurs qui peuvent intégrer le groupe pré-élite.

La notion de plaisir et de jeu pour l'enfant demeure essentielle

Le physique:

La formation du joueur s'organise à partir de périodes favorables au développement des qualités physiques. A chaque âge correspondent des priorités dans l'entraînement qui tiennent compte du niveau de maturation psychologique et physiologique.

Pour ces groupes le physique est réalisé sous forme de jeux sportifs et de parcours de motricité, afin d'améliorer leur coordination, le sens tactique, l'habileté de la main ainsi que la qualité des appuis et du pied.

Il s'agit d'apporter une dimension ludique et un état d'esprit pour nos jeunes joueurs et futurs compétiteurs.

Priorité dans le développement des qualités physiques:

Age	Puissance			Endurance						Coordination	
	Vitesse		Force	Vitesse		Résistance		Endurance		adresse	souplesse
6/8 ans	Temps de réaction	Fréquence gestuelle	Sans charges	puissance	capacité	puissance	capacité	puissance	capacité		
	XXXX	XX	X	X					XX	XXXX	XX

Age	Puissance							Endurance						Coordination	
	Vitesse			Force				Vitesse		Résistance		Endurance		adresse	souplesse
9/10 ans	Temps de réaction	Fréquence gestuelle	Qualité musculaire	Sans charge	Charge légère	Charge moyenne et lourde	pliométrie	puissance	capacité	Pui.	Cap.	Pui.	Cap.		
	XXXXX	XXX	X	XX				XX					XX	XXXXX	XX

Organisation / Planning.

Catégorie	Niveau	Age	Tennis	Physique	Objectifs
Avenir Club	Entraînement (compétition)	6 ans à 10 ans	2*1h30 / semaine	Intégré dans les entraînements sur le court.	Former les futurs compétiteurs du club.

- **Les jeunes joueurs qui montrent déjà une volonté et des bases de jeu intéressantes, âgés de 6 à 8 ans peuvent intégrer un groupe 9 / 10 ans après orientation des entraîneurs.**

Programmation.

Objectifs généraux	Objectifs d'apprentissage
Mental et comportement: <ul style="list-style-type: none">• découvrir la compétition adaptée,• plaisir de jouer et s'entraîner,	Mental et comportement: <ul style="list-style-type: none">• maîtriser le score et ses annonces,• dédramatiser le résultat, (importance du jeu et du plaisir)
Tactique: <ul style="list-style-type: none">• découvrir et comprendre le déroulement d'un match,	Tactique: <ul style="list-style-type: none">• jouer sur un format adapté et réaliser les 5 situations de jeu « comme les grands »,• apprendre à observer l'adversaire, ses coups forts, faibles...
Technique: <ul style="list-style-type: none">• apprentissage plus précis des fondamentaux: plan de frappe, rythme, appuis...	Technique: <ul style="list-style-type: none">• le jeu en mouvement,• les trajectoires, découverte des effets• les directions, plans de frappe• les vitesses, rythme• découvrir les 5 situations de jeu.
Compétition:	- Participer à des tournois ou matchs internes préparés par le responsable pédagogique du groupe.
Vie dans le club:	- Faire des matchs amicaux avec des jeunes du club hors séance.