

Chers parents des joueuses et joueurs du TCL,

Au début de chaque saison vous êtes informés par la ETA sur les contenus des entraînements pour la période en cours. Ne vous gênez pas de contacter les entraîneurs pour demander des informations.

Catégorie d'entraînement 1- Minitennis

Apprendre les mouvements de base.

Développer le touché de la balle.

Apprendre les activités coordinatrices : réaction-orientation-équilibre.

Catégorie d'entraînement 2 – Ecole de Tennis

Jouer au tennis dans le champ de service.

Point essentiel: la technique de tennis.

Initiation au tennis de compétition

Catégorie d'entraînement 3- l'entraînement de tennis

Novembre à février:

Mettre l'accent sur les coups de base et le service.

Entraînement physique: Endurance et musculation (exercices de stabilisation sans utilisation de poids)

Février à mai:

Technique: Coups spéciaux comme p.ex. slice et volley.

Tactique: Application de la technique pendant le match.

Physique: Entraînement de vitesse.

Il est important pour nous que les parents soient informés, sur ce que nous entraînons et exerçons avec les enfants. Il est évident que le plaisir pendant le sport doit être primordial. Nous souhaitons à tous les enfants et jeunes beaucoup de succès et de réussite pendant la saison d'hiver et nous serions contents de les voir nombreux lors de nos manifestations (Stage de Toussaint, la fête de Noël, Tournoi de Pâques etc.)

Salutations sportives

Mark Eberling

Responsable de l'ETA et membre du comité du TCL.