**Le défi du pro :**

**Faire ton échauffement en 9 points en plus ou moins de 20 minutes.**

**Tu auras 3 essais pour atteindre l’objectif avant de changer de tâche.**

Mon approche est non directive, créative et guidé à partir de vos acquis.

**PRENDRE NOTE :**

* **Cette méthode d’échauffement te permettra d’être conscient sur tes habiletés tennistiques.**
* **Tu constateras rapidement une progression de ton niveau de jeu, par cette prise de conscience, peu importe ton niveau de jeu, qu’on soit initié ou avancé.**
* **Mon objectif sera de vous guider à trouver les bons ajustements, soit tactique ou technique en fonction de vos habiletés physiques.**
* **La coopération avec ton partenaire sera fondamentale dans ce type d’échauffement spécifique.**

IL SERA TRÈS IMPORTANT DE FAIRE CET ÉCHAUFFEMENT À TON RYTHME, TA CADENCE, SANS STRESS DE PERFORMANCE...

À CHAQUE SÉANCE DE JEU, TU VERRAS TES SÉQUENCES AMÉLIORER.

Tu prendras conscience tout au long de ton échauffement :

* De la « réception » des balles que tu reçois, tu devras être très attentif, attentive,

et porter une attention toute particulière sur l’objectif de « projection »

des balles que tu frappes (identifiez une zone d’atterrissage précise, cible).

* Tu perfectionneras 5 contrôles de balle en réception et projection.

(Réfère-toi à la fiche préparée par Pierre).

* Tu perfectionneras les 5 fondamentaux de base, pierre angulaire de ta progression. (Réfère-toi à la fiche préparée par Pierre).

***TON DÉFI DE LA SEMAINE***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *9 TÂCHES* | *ZONE ET TÂCHE* | *TEMPS* | *SÉQUENCE* |
| *1* | *Volée/volée (sans rebond)* | *1 minute* | *10 frappes* |
| *2* | *6 mètres (Échange rég.)* | *1 minute* | *10 frappes* |
| *3* | *12 mètres (Échange rég.)* | *2 minutes* | *10 frappes* |
| *4* | *18 mètres (Échange rég.)* | *1 minutes* | *5 frappes* |
| *5* | *24 mètres (Échange rég.)* | *5 minutes* | *10 frappes* |
| *6* | *Volée (Un au filet l’autre en fond)* | *2 minutes X 2* | *5 frappes* |
| *7* | *Smash/lob* | *2 minutes X 2* | *5-5 frappes* |
| *8* | *Service (2ème balle de service) (1ère si 2ème régulier)* | *2 minutes X 2* | *9/10 moyenne* |
| *9* | *Retour de service* |  | *8/10 frappe moyenne* |
|  |  | *Total : 22 minutes* |  |

Bon échauffement, *une frappe à la fois*... 🎾 *Pierre OuZilleau*