



FORMATION FEDERALE U7

Les compétences à acquérir chez les U7

OCTOBRE 2019

	violet	rouge	orange	vert
L'ENFANT	<p>Respect des règles de groupe , du coach . Connaissances environnement , du terrain; Découverte du match Concentration</p>	<p>Arbitrage : compter normalement La partie sans arbitre Développement qualité observation</p>	<p>Combativité . Avant match , après match (bilan) Frustration</p>	<p>Dépassement de soi Gestion du stress du à la compétition Gestion des scores Autonomie Routines</p>
LE SPORTIF	<p>Découverte des différents types déplacements . Temps de réaction Appréhension du rebond. Routine d'échauffement</p>	<p>Utilisation des différents déplacements Différents appuis Transfert poids du corps Mouvement perpétuel</p>	<p>Vitesse / réaction Travail de déplacement / remplacement plus précis. Coordination / dissociation . Appréciation des trajectoires Notion étirements</p>	<p>Prévention des blessures (élastiques , étirements , gainage) Vitesse Endurance Etirements</p>
LE JOUEUR	<p>Du partenariat à l'adversaire . Balle bonne ou faute .</p>	<p>Notion attaque / défense / neutre Notion de prise de risques Découverte des différentes zones à atteindre</p>	<p>Découverte des différentes tactiques . Point faible / coup fort Utilisation du terrain, utilisation des effets.</p>	<p>Solidité dans le jeu Identité de jeu Utilisation des effets Variation trajectoires</p>
	<p>Position d'attention . Organisation de départ . Démarrer un échange . Découverte du service .</p>	<p>Différents coups du tennis Les prises . Gestuelle Découverte des effets Service: 1ères-2ème balle (notions)</p>	<p>Consolidation de la technique Consolidation des effets . Prise de balle . Service: 1^{ère} et 2^e balle effet</p>	<p>Maitrise des effets Variation de prise de balle Consolidation du service</p>

Compétences Niveau violet

	CYCLE 1	CYCLE 2	CYCLE 3
L'ENFANT	<p>Respect des règles de groupe et du coach . Ecoute ; Vie de groupe(place de chacun) Familiarisation avec l'environnement Communication parents Limite du terrain</p>	<p>Consolider acquis C1 Adversaire /partenaire</p>	<p>Consolider acquis C1 +C 2 Concentration Début comptage</p>
LE SPORTIF	<p>Latéralisation Equilibre Travail de pieds Temps de réaction Dissociation haut et bas du corps</p>	<p>Consolider acquis C1 Dissociation haut et bas du corps Notion de positionnement (face , profil)</p>	<p>Consolider acquis C1 +C 2 Travail sur rebond (variation nombre et type)</p>
LE JOUEUR	<p>Notion échange Partenariat Le coup de plus Balle bonne ou faute</p>	<p>Consolider acquis C1 Jouer ou l'autre n'est pas</p>	<p>Consolider acquis C1 +C 2 Faire courir l'autre</p>
	<p>Tenue de la raquette 2 faces (CD et Revers) Frappes avec rebond et sans rebond Frappe au dessus de la tête Service cuillère</p>	<p>Consolider acquis C1 Frappe au dessus de la tête ++</p>	<p>Consolider acquis C1 +C 2 Gestuelle plus précise</p>

Compétences Niveau rouge

	CYCLE 1	CYCLE 2	CYCLE 3
L'ENFANT	Comptage, règles du jeu Esprit d'équipe Respect des autres	C1 + Comptage tie-break et règles Jeux en autonomie ou partenariat	C1 + C2 + Comptage « normal » et règles Ecoute, rigueur Jeux en autonomie/ partenariat / opposition Plaisir du match
LE SPORTIF	Attitude, temps de réaction, démarrage Mobilité entre les frappes Différents déplacements: chgts de directions, vitesses, pas chassés, pas courus, pas croisés Lancers (analogie service)	Consolidation C1 + enchaînement d'actions Envois de ballons (analogie avec le CR te RV) Jeu en équipe: « passe à 10 » voir le jeu et s'adapter	Consolidation C1 + C2
LE JOUEUR	Echanges S'approprier le nouveau terrain (plus large) Jouer dans l'espace libre ,faire courir l'autre Service/ retour loin du joueur	Consolidation C1 + zones de jeu à atteindre, zones de remplacement, Varier les trajectoires	Consolidation C1 + C2 +Attaque/ défense: Prise de risque ou non selon la balle reçue Moment de prise de balle
	Tenue de raquette, prises, attitude d'attention Service: lancer, prise, forme gestuelle , équilibre relâchement CD et RV: équilibre, prises, plan de frappe, forme gestuelle Jeu au filet, découverte du double	Consolidation C1 + Service: idem, relâchement. Appuis et transfert (en ligne)et découverte des différents appuis Jeu au filet+double	Consolidation C1 + C2 Enchaînements FDC-Filet Service/ retour vers zones larges (intentions) Jeu au filet + double .

Compétences Niveau orange

	CYCLE 1	CYCLE 2	CYCLE 3
L'ENFANT	Autonomie dans l'arbitrage .(match officiel) Approfondissement des règles. Concentration . Découverte de la combativité	Consolidation C1 initiation à l'observation de l'adversaire : point fort point faible Retour sur le point joué : analyse de la situation.	Consolidation C1 + C2 Initiation bilan de match Notion frustration Notion de routine avant match .
LE SPORTIF	Vitesse / réaction Différents déplacements: chgts de directions, vitesses, pas chassés, pas courus, pas croisés Travail dissociation	Consolidation C1 Appréciation des trajectoires et des vitesses: travail d'adaptation . Coordination/dissociation dans la course .	Consolidation C1 + C2 Notion d'échauffement avant match . Notion de prévention des blessures . Endurance
LE JOUEUR	S'approprier le nouveau terrain (plus long) Découverte de nouveaux espaces libres ,faire courir l'autre Service/ retour loin du joueur	Consolidation C1 Variation des longueurs et des trajectoires Découverte de l'utilisation des effets Agressivité sur deuxième balle	Consolidation C1 + C2 Utilisation des différentes zones . Appliquer une tactique simple . Jeu vers l'avant .
	Service: lancer, prise, forme gestuelle et relâchement CD et RV: équilibre, prises, plan de frappe, forme gestuelle Jeu au filet + double	Consolidation C1 Transfert poids du corps. Consolidation de la gestuelle (amplitude) Les effets : initiation technique jeu et service Jeu au filet + double	Consolidation C1 + C2 Consolidation des effets . Service 1 ère / 2 ème . Jeu au filet + double

Compétences Niveau vert

	CYCLE 1	CYCLE 2	CYCLE 3
L'ENFANT	Autonomie dans l'arbitrage . Approfondissement des règles. Gestion des émotions a l'entraînement	Consolidation C1 Préparation des matches Bilan de match Gestion des émotions en match officiel	Consolidation C1 + C2 Gestion des scores
LE SPORTIF	Echauffement avant entrainement Préparation physique intégrée Travail renforcement poids du corps . Rappels permanents sur vitesse coordination	Consolidation C1 Prévention :découverte travail élastique , gainage , étirements .	Consolidation C1 + C2 Autonomie échauffement . Déterminer les qualités physiques du joueur .
LE JOUEUR	S'approprier le nouveau terrain (plus long) Utilisation de la longueur de balle Service/ retour loin du joueur	Consolidation C1 Variation des longueurs et des trajectoires Consolidation de l'utilisation des effets . Importance des 3 premières frappes de balles .	Consolidation C1 + C2 Identité de jeu . Tactique en fonction du score / du joueur
	Service: lancer, prise, forme gestuelle et relâchement + rythme . Effets au service . CD et RV: Travail de rythme, organisation gestuelle Jeu au filet + double	Consolidation C1 Utilisation des différents appuis dans le jeu Prise de balle . Jeu au filet + double	Consolidation C1 + C2 Maitrise des effets . Jeu au filet + double



Merci de votre attention