



TENNIS



## Léo Tennis Academy

### Brève Présentation de la Préparation Physique pour les jeunes

L'entraînement des enfants sera adapté à l'âge physiologique afin de répondre aux besoins du corps en plein développement.

#### Le but de la préparation physique pour les jeunes :

- développement des habilités motrices générales et spécifiques
- apprentissage des éducatifs de course précis
- amélioration du gainage et de la stabilité
- amélioration des qualités physiques (capacité aérobie/puissance et vitesse)
- apprentissage des postures pour les étirements

Rmq : Ce qui n'aura pas été appris à cet âge ne sera rattrapé plus tard que très difficilement.

Plus l'enfant court bien, plus l'enfant se déplace bien

-> moins il utilise de l'énergie !

Ceci lui permettra de développer son Tennis (technique et tactique) plus aisément.

La préparation est un outil qui permet au sportif d'évoluer dans sa discipline.  
Il ne faut pas considérer la préparation physique comme une punition !

Adriano Avanzato  
0485/37.75.61  
[adrianoavanzato@gmail.com](mailto:adrianoavanzato@gmail.com)

### Modèle de travail :

- Circuits ludiques ( ne pas tomber dans l'ennui) -> Jeux, Défis...
- Travail général vers travail spécifique

ECOLE des JEUNES													
		U7→ U10			U10→ U12			U12→ U16			U16→ U19		
<i>Coordination</i>		+	++	++	++	++	++	++	++	++	+	+	+
<i>Educatif course</i>		+	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	+
<i>Vitesse</i>	<i>Réaction</i>	+	++	++	++	++	++	+	+	+	++	++	++
	<i>Course</i>					+	+	+	+	++	++	++	++
	<i>Mise en action</i>	+	++	++	++	++	++	++					
	<i>Gestuelle</i>	+	+	+	++	++	++	++	++	++	++	++	++
	<i>Chang rythme</i>	+	+	+	++	++	++	++	+	+	+	++	++
<i>Capacité</i>				++	++	++	++	++	++	++	++	++	
<i>Puissance</i>											++	++	++
<i>Renforcement</i>											++	++	++
		+	+	+	++	++	++	++	++	++	++	++	++
<i>Gainage</i>		+	+	+	++	++	++	++	++	++	++	++	++
<i>Etirement</i>		+	+	+	+	++	++	++	++	++	++	++	++

Je reste à votre disposition pour toutes questions que vous souhaiteriez me poser au sujet de la préparation physique.