



TENNIS STAGE LOISIR

Semaines du :

- 13 au 17 avril 2026
- 20 au 24 avril 2026

Contact : tennis.marseille@asptt.com

Programme				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Coup Droit / Revers (régularité fond de court) + Travail du service sur 1ère balle (lancer)	Coup Droit / Revers (grands déplacements, latéraux et sur la balle courte) + Travail de l'allègement et sur le rythme de course	Travail de la volée (Préparation courte / Position d'attention) + Service Travail de la deuxième balle (le présenté)	Travail du smash (après rebond / sans rebond) + Service 2ème balle (travail du slice)	Enchaînement Volée Smash avec les différentes montées au filet (travail des appuis)
TOURNOIDE DOUBLE	LASER GAME	TOURNOI SIMPLE	SPORTS COLLECTIFS	OLYMPIADES