

Plannings hebdomadaires – Cellule Compétition ASPTT Marseille Tennis

Vacances de février – Semaine type (sans tournois)

Objectifs : construire les bases techniques et tactiques, développer la compréhension du jeu, installer des routines de travail, renforcer les qualités physiques générales et accompagner le jeune joueur vers plus d'autonomie avant l'entrée en compétition.

Horaires	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
09h00 – 12h00	Tennis spécifique Axes techniques Travail individualisé	Tennis spécifique Intentions tactiques Routines	Tennis spécifique Schémas de jeu Prise de décision	Tennis spécifique Gestion temps forts/faibles	Matches dirigés Bilan semaine
12h00 – 14h00	Repas / récupération	Repas / récupération	Repas / récupération	Repas / récupération	Repas / récupération
14h00 – 16h00	Retours vidéo Analyse du jeu	Renforcement / gainage Coordination	Nutrition compétition	Mobilité / prévention Autonomie	Synthèse individuelle Objectifs

Vacances de Pâques & vacances d'été – Semaine type (avec tournois)

Objectifs : transférer le travail réalisé à l'entraînement vers la compétition, optimiser la préparation des matchs, accompagner le joueur en situation réelle, et analyser la performance afin d'ajuster les axes de travail.

Horaires	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
09h00 – 12h00	Préparation match ou Tournoi	Préparation match ou Tournoi	Réglages techniques	Activation légère	Tournoi
12h00 – 14h00	Repas / récupération	Repas / récupération	Repas / récupération	Repas / récupération	Repas / récupération
14h00 – 16h00	Tournoi	Tournoi	Tournoi	Tournoi	Débrief tournoi Axes travail