

## FICHE INSCRIPTION FORMATION PREPARATION PHYSIQUE



## « L'entrainement des qualités de coordination-agilité des U10»



<b>(b)</b>	PROGRAMME
9 h 15	Accueil
9 h 30 – 10 h 30	<ul> <li>L'apprentissage différentiel et l'entrainement physique en tennis</li> <li>Les capacités de réaction, d'équilibration, d'orientation/dissociation, de rythme, d'enchainement, de changement/variation, de différenciation et d'adaptation.</li> </ul>
10 h 30 – 12 h 30	<ul> <li>Applications pratiques (sur le court)</li> <li>Modèles de séance : exercices et situations types</li> <li>Transversalité des contenus</li> </ul>