

2.EXEMPLE CHEZ LES JEUNES : PÉRIODE DE FORMATION

1 ^{ER} JOUR	2 ^E JOUR	3 ^E JOUR	4 ^E JOUR	5 ^E JOUR	6 ^E JOUR	7 ^E JOUR
MATIN						
<i>Repos</i>	<i>Repos</i> ou • Séance individuelle – Technique (fondamentaux)	• Physique – Vitesse alactique • Technique – Travail de conclusion	• Séance spécifique – Coordination – Technique (de poste)	<i>Repos</i>	• Technico-tactique – Bloc-équipe • Technico-physique – Vitesse-réaction • Jeu – Cognitif et libre	
APRÈS-MIDI						
• Séance de récupération (décrassage) – Rappel aérobie – Coordination – Souplesse – Soins-massage	• Physique – Force (individualisation) • Technique – De base • Jeu (aérobie)	• Technico-tactique – Jeu offensif – Jeu défensif • Jeu – Conclusion (tir)	• Technico-physique – Aérobie-anaérobie • Jeu – Petite surface ou Match interne	• Technique – Tennis-ballon – Travail individuel (mauvais pied, tête) • Tactique – Blocs – Coups de pieds arrêtés Jour de congé 1 semaine sur 3	<i>Repos</i>	Match