

STAGE DEPARTEMENTAL N°2



Bilan du stage ouvert à tous à Vendôme le 24 Février 2015

- ◆ 11 stagiaires étaient présents représentant 3 clubs : AZE, MONDOUBLEAU, VENDOME
- ◆ Programme :
 - ☐ 10H00 /10H30 : Accueil des stagiaires et prise d'informations
 - ☐ 10H30 /10H45 : Échauffement en dehors de la table, travail des appuis etc...
 - ☐ 10H45 /11H15 : Évaluation sous forme de compétition (constitution de 2 groupes de niveau)
 - ☐ 11H15 /12H15 : Séance TT : Travail **Physique** (déplacements en liaison) :
(Revers / pivot ; pivot / plein CD ; Revers / pivot/plein CD)
 - ☐ 12H15 /13H30 : Pause repas et temps libre
 - ☐ 13H30 /15H00 : Séance TT : Travail **Technique** (services, remises et travail individualisé)
 - ☐ 15H00 /15H15 : Pause
 - ☐ 15H15 /16H00 : Sets à thèmes **Tactique**
 - ☐ 16H00 /16H15 : Pause goûter
 - ☐ 16H15 /16H45 : Sets en jeu libre
 - ☐ 16H45 /17H00 : Étirements, bilan et fin du stage.

Le stage a débuté par le tirage au sort des 1/8 de finales de la coupe du Loir et Cher grâce à la présence de son responsable J.C PINGUET et de quelques mains innocentes !!!

L'objectif du stage était de sensibiliser les jeunes sur les fondamentaux du tennis de table, à savoir : le travail de la main, les appuis, la tactique et dans un second temps, de leur apporter un volume de jeu conséquent. Il est bon de rappeler que l'apprentissage de ces fondamentaux doit se faire en même temps et de ne surtout pas en négliger un.

Tous les jeunes ont fait un excellent stage et nuls doutes que celui -ci portera ses fruits. Deux d'entre eux participaient pour la première fois à ce type de stage. Avec deux membres de l'équipe technique et deux cadres en formation pour 10 jeunes, autant dire que les conditions d'entraînements étaient idéales !!!

Le bilan a permis d'insister sur la nécessité de continuer à travailler à long terme, plutôt que d'arrêter sitôt ce stage terminé. Les enfants doivent se souvenir des conseils qui leur ont été donnés, des corrections gestuelles etc... Le bilan doit permettre aux entraîneurs et dirigeants d'en assurer donc la continuité.

Merci donc à tous les jeunes pour leur enthousiasme, à Mickael membre de l'ETD ainsi qu'à Hervé et Maxime pour leur disponibilité.

BONNE CONTINUATION A TOUS