

STAGE DEPARTEMENTAL N° 3



Bilan du stage ouvert à tous à Vendôme le 05 Mai 2015

- 4 stagiaires étaient présents représentant 3 clubs : MONDOUBLEAU, AZE, VENDOME
- Programme :
 - 10H00 /10H30 : Accueil des stagiaires et prise d'informations
 - 10H30 /11H00 : Échauffement en dehors de la table, travail des appuis etc
 - 11H00 /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.

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 puis la tactique. Dans un second temps cette action leur apporte un volume de jeu conséquent afin de se perfectionner.

Tous les jeunes ont fait un excellent stage et nuls doutes que celui -ci portera ses fruits.

Avec un cadre pour 4 jeunes autant dire que les conditions étaient de bonne qualité.

Malheureusement il aurait été plaisant également d'avoir un effectif plus conséquent !!!!

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 également permettre aux entraîneurs et dirigeants d'en assurer donc la continuité.

Merci donc à tous les jeunes pour leur enthousiasme

BONNE FIN DE SAISON A TOUS