

STAGE DEPARTEMENTAL N°2



Bilan du stage ouvert à tous à Vendôme le 9 Février 2016

- 14 stagiaires étaient présents représentant 4 clubs : AZE; MOREE, VENDOME, SAINT SULPICE
- Programme :
 - 10H00 /10H30 : Accueil des stagiaires et prise d'informations
 - 10H30 /11H00 : Échauffement en dehors de la table, travail des appuis par atelier etc...
 - 11H00 /12H30 : Séance TT en deux groupes de niveau : Travail **Physique** déplacements en liaison : Revers / pivot ; pivot / plein CD ; Revers / pivot / plein CD
 - 12H30 /14H00 : Pause repas et temps libre
 - 14H00 /15H30 : Séance TT : Travail **Technique** (services, top CD, rotation arrière...)
 - 15H30 /15H45 : Pause
 - 15H45 /16H45 : Comptage de points en montée descente
 - 16H45 /17H00 : Étirements et bilan et fin du stage.

L'objectif de ce stage était de sensibiliser les jeunes sur les fondamentaux du tennis de table, à savoir :

- La technique : le travail de la main et une partie de ses coups techniques.
- Le physique : les appuis
- La tactique : sous forme de comptage de points
- Le mental : concentration, attention soutenue .

Il est bon de rappeler que l'apprentissage de tous les fondamentaux doivent se faire en même temps et de ne surtout pas en négliger un.

Tous les jeunes ont fait un très bon stage. L'utilisation du robot fut très appréciée .

S'entraînant en moyenne une à deux fois par semaine, ils ont su malgré tout maintenir une envie constante.

Les enfants doivent se souvenir des remarques qui leur ont été données, des corrections gestuelles etc..., afin que cette expérience porte ses fruits.

Ils leur a surtout était conseillé de garder le plaisir de jouer, et enfin d'être persévérant et patient afin de continuer à progresser.

Ce bilan doit permettre aux clubs de travailler sur la continuité.

Merci donc à tous les jeunes pour leur enthousiasme et à Michel membre de l'ETD pour sa disponibilité.

BONNE CONTINUATION A TOUS