

STAGE DEPARTEMENTAL N 1



Bilan du stage ouvert à tous le 1er Novembre à VENDOME

- 14 stagiaires étaient présents de 3 clubs : AZE, MOREE, VENDOME
- 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 /11H30 : Evaluation sous forme de montée /descente : constitution de trois groupes
 - 11H30 /12H15 : Séance TT : Travail des liaisons en déplacements :
 - 1- Au robot liaison latérale CD/R et CD
 - 2- Liaison Revers / Pivot /CD
 - 3- Au panier de balles : incertitude CD/Revers
 - 12H15 /13H45 : Pause repas et temps libre
 - 13H45 /14H15 : Travail des services
 - 14H15 /15H15 : Séance TT : Travail technique de la main adapté au 3 groupes de niveau
 - 15H15 /15H30 : Pause
 - 15H30/16H15 : Compétition : Soit montée et descente à Thème pour les uns , ou poule de 4 en trois sets gagnants pour les autres.
 - 16H45 /17H00 : Etirements 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, sa technique de déplacement.
- La tactique : sous forme de comptage de points
- Le mental : concentration, attention soutenue.

Tous les jeunes ont fait un très bon stage. Il est bon de rappeler que l'apprentissage de tous les fondamentaux doit se faire en même temps et de ne surtout pas en négliger un. L'utilisation du robot fut très appréciée.

L'entraînement est une habitude, 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 conseils qui leur ont été donnés, des corrections gestuelles etc..., afin que cette expérience porte ses fruits.

L'encadrement a permis d'apporter à chacun quel que soit le niveau des jeunes , afin que chacun ne perde de temps dans sa progression.

Merci donc à tous les jeunes pour leur enthousiasme, à Florian membre de l'ETD et à Chaan qui venait valider son AF.

BONNE CONTINUATION A TOUS