

Stage délocalisé – 29 et 30 décembre 2015

Lieu : Salle de l'ASPTT Soissons

Encadrement : Valéry Maës, Emilien Parisot, Cyril Lalonde, Cyril Dyer



Joueurs/joueuses présents :

Cattier Maxime, Ferrat Linon, Ferrat Noélie, Grangenois Jordan, Vitasse Corentin, Vitasse Hugo, Vasseur Léa, Davério Clarisse, Beaube Noé, Fossé Nolan, Lenormand Grégoire, Quien Lény, Simon Tom, Boudin Maxence, Maës Paul, Lévêque Alex, Emery Alexandre, Renault Julien, Quien Manuel, Morcel Léo, Amas Solène

Objectifs :

- Continuité dans l'entraînement durant cette période de vacances avec des joueurs de clubs différents (ASPTT Soissons-TT Venizel-TT Pinon-Anizy)
- Perfectionnement des fondamentaux techniques.
- Perfectionnement des services/remises
- Travail des appuis, du jeu en déplacement et de la coordination.

L'ensemble des joueurs est réparti en 3 groupes de niveau. (G1-G2-G3)

Bilan :

23 jeunes (de benjamins à juniors) étaient présents sur ce stage. Les joueurs se sont partagés en 3 groupes de travail en fonction de leur niveau de jeu.

Les joueurs présents ont fait preuve de beaucoup de sérieux et d'attention. L'ensemble est très positif.

Il faut continuer à travailler les jambes et les appuis pour améliorer les déplacements à la table ; renforcer l'action « frotter » pour être plus efficace au service et lors des prises d'initiative.

Horaires	Mardi 29 décembre		Mercredi 30 décembre
9h30	Accueil	9h30	Travail physique par ateliers
9h45	Travail physique par ateliers	10h00	G1 : top-spin revers G2 : top-spin revers G3 : service latéral revers/remises
10h15	Montée/descente pour former les groupes	11h15	Pause
11h00	G1 : Déplacement latéraux, travail des ajustements G2 : Déplacements latéraux et en profondeur, travail du pivot CD G3 : tops spins CD et R	11h30	G1 : le jeu court : les différentes remises G2 : Prise d'initiative G3 : flips et démarrages en top-spin
12h30	Pause déjeuner	12h30	Pause déjeuner
13h00	Jeu collectif	13h00	Marche
13h30	G1 : pivot CD pour jouer plus fort G2 : services puis enchaînement top rotation/top vitesse G3 : Déplacements latéraux et en profondeur	13h30	G1 : le jeu à mi-distance G2 : le jeu court : les différentes remises G3 : service lancé latéral et prises d'initiative
15h15	Pause	15h00	Tournoi par groupes de niveau
15h30	Montée/descente pour réajuster les groupes		
16h15	Étirements	16h30	Remise des récompenses