FFTT (FEDERATION FRANCAISE DE TENNIS DE TABLE)
C.D. 41 T.T.
Maison départementale des sports
1, av de Châteaudun
BP 50050
41000 BLOIS

STAGE GE N°4

Du 03 au 05 Janvier 2018 à CHAILLES

PRESENTATION

Pour son quatrième stage de la saison 2017/2018, le GE41 s'est réuni du 03 au 05 Janvier 2018 à CHAILLES.
19 jeunes étaient présents avec 13 garçons pour 6 filles.
L'encadrement était assuré par Maxime, Cyril , Steven de l'ETD et moi-même.
Francis L stagiaire AF et Frédéric C ainsi que Hervé D relanceur complétaient l'encadrement.

OBJECTIFS

Les objectifs de ce stage étaient les suivants :

- Présentation du projet pour les petits nouveaux
- Perfectionnement du bagage technique, physique et psychique
- Evaluation des capacités physiques
- Préparation de la seconde phase

PROGRAMME

10H00 / 10H30 : Réveil musculaire, travail physique
10H30 / 12H15 : SéanceTT
12H15 / 13H45 : Pause repas et temps libre
13H45 / 15H30 Séance TT (excepté le vendredi : compétition)
15H30 / 15H40 : Pause
15H40 / 16H10 : Matchs
16H10 / 16H40 : Travail Physique
16H40 / 16H50 : Etirements / Récupération
17H00 : Fin de la journée.

n°1: Réveil musculaire, travail des appuis

La journée commençait par un réveil musculaire en musique (course lente de 5 mn), suivi d'un travail des appuis par ateliers : Jeu à blanc , gainage, corde à sauter ,lattes.

n°2 : Séance TT du matin

Objectifs : Perfectionnement de la technique de déplacement , posture maintien de l'équilibre.

La séance était collective :
- Une rotation toutes les 15 mn permettait à chaque jeune de jouer avec l'un des trois ou quatre cadres.
- Mise en place de situations en jeu avec certitude et incertitude.
- Comptage de points en relation avec les objectifs de la séance.

n°3 :Séance TT de l'après midi

Objectifs : Perfectionnement du bagage technique ,actions sur la balle .

Elle se déroulait par groupe de niveau au nombre de trois permettant ainsi un travail individualisé.
- Travail des services : libres et imposés
- Travail des remises (ronde des services)
- Travail au panier de balles des rotations avant et arrière
- Mise en situation : constructions de points

n°4 : Compétition

Objectifs : Perfectionnement de la concentration, combativité , aspect tactique

Sous différentes formes : montée et descente en un set de 11 points ,match en trois sets gagnants ,excepté le jeudi où le temps consacré à la competition fut plus important .

n°5 : Travail physique

Le mercredi renforcement musculaire
Le jeudi test du luc leger dont voici les résultats :

Prenoms	Paliers Octobre / Noel		Prenoms	Paliers Octobre / Noel	
Florian B	8	Abs	Nathan A	2,5	2
Hugo M	8,5	9,5	Nathan G	7,5	8
Lilian N	9,5	10,5	Adrien P	/	Abs
Hugo O-T	/	8	Estelle J	7,5	8,5
Enzo L	7,5	Abs	Flavie M	3	4
Ugo L	5	6	Meggy B	/	5
Matisse W	/	5	Lila M	/	7
Melvin L	7	8	Lucie T	/	5
Benjamin N	7	5,5	Loise M	/	5
Noé D	/	Abs			

BILAN

Les jeunes ont fait un très bon stage .Tous ont été volontaires et appliqués afin que ce stage leur apporte tout ce dont ils ont besoin pour progresser.

Cependant sur le plan physique, il faut continuer à veiller sur l'équilibre du corps et sa posture afin que celle ci n'ait pas d'incidence sur le contact balle/raquette et tout ce qui peut en découler.

Sur le plan mental attention à ce que la séquence compétition serve bien à progresser ce qui n'est pas toujours le cas !

Nous avons rappelé également à tous les jeunes que celui qui progresse plus vite que les autres est celui qui est exigeant envers lui .
Ne pas se contenter du minimum mais chercher à faire plus !

Je tiens à remercier Maxime ,Cyril ,Francis , Steven ,Frédéric et Hervé pour leur disponibilité et tous les jeunes pour ce bon moment passé.

Merci également à Chrystèle pour nous avoir offert les galettes des rois ce qui nous a permis de partager un bon moment de réconfort après les trois jours d'efforts !!!

BONNE ET HEUREUSE ANNEE 2018

PROCHAIN STAGE DU 26 FEVRIER AU 1er MARS 2018 A CHAILLES