

STAGE DEPARTEMENTAL N°1



Bilan du stage ouvert à tous à Vendôme le 20 Octobre 2015

- 10 stagiaires étaient présents représentant 3 clubs : AZE; MOREE, VENDOME
- Programme :
 - 13H30 /13H45 : Accueil des stagiaires et prise d'informations
 - 13H45 /14H15 : Échauffement en dehors de la table, travail des appuis etc...
 - 14H15 /15H15 : Séance TT : Travail Physique (déplacements en liaison) : (Revers / pivot ; pivot / plein CD ; Revers / pivot/plein CD)
 - 15H15 /15H30 : Pause
 - 15H30 /16H30 : Séance TT : Travail Technique (services, remises et travail individualisé)
 - 16H30 /16H40 : Pause goûter
 - 16H40 /17H15 : Sets à thèmes Tactique
 - 17H15 /17H45 : Sets en jeu libre
 - 17H45 /18H00 : Étirements, bilan et fin du stage.

Pour des raisons municipales (animations), la salle n'étant pas disponible le matin ,ce stage a exceptionnellement débuté à 13H30 pour se finir à 18H00.

L'objectif était de sensibiliser les jeunes sur les fondamentaux du tennis de table, à savoir : le travail de la main, les appuis, la tactique dans un premier temps et dans un second, de leur apporter un volume de jeu conséquent. Sur le 10 jeunes présents 7 venaient pour la première fois.

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.

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

Le bilan a permis d'insister sur la nécessité de continuer à s'entraîner, de garder cette envie qui les a poussés à participer à ce stage. Les enfants doivent se souvenir des conseils qui leur ont été donnés, des corrections gestuelles etc...

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

BONNE CONTINUATION A TOUS