

STAGE DEPARTEMENTAL N °2



Bilan du stage ouvert à tous le 14 Février 2017 à VENDOME

- 26 stagiaires étaient présents de 5 clubs : AZE, MOREE, VENDOME, SAINT SULPICE, MONTOIRE
- 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 / 12H15 : Séance TT en quatre groupes de niveau :
 - Travail des liaisons en déplacements sur jeu en certitude et incertitude :
 - 1- Soit en partenariat
 - 2- Soit au robot
 - 3- Soit au panier
- 12H15 / 13H45 : Pause repas et temps libre
- 13H45 / 15H30 : Séance TT : Travail technique (service , remise , rotation avant et arrière etc....)
- 15H30 / 15H45 : Pause
- 15H45 / 16H30 : Compétition sous forme de montée descente .
- 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.

- Bilan

Celui-ci se résume en trois points avec beaucoup de satisfaction :

- 1) Avec 26 jeunes présents nous avons battu le record de participation sur le site de Vendôme, cela nous montre bien l'intéressement des jeunes pour ce type d'action
- 2) Tous les jeunes ont fait un très bon stage. Ils ont su maintenir un degré d'attention avec un volume équivalent à ce qu'ils ont en deux semaines.
- 3) Ce stage leur aura monté sans nul doute l'exigence de notre discipline ainsi que sa complexité

Merci donc à tous les jeunes pour leur enthousiasme puis à Steven, Jeremy et Hervé B. membres de l'ETD.
Merci également à Hai pour s'être mis au service de l'encadrement.

BONNE CONTINUATION A TOUS