

THÈME DE LA SÉANCE :
Services, lecture de services et schémas de jeu

OBJECTIF PRINCIPAL DE LA SÉANCE :
Connaître 4 services, développer son jeu

Durée de la séance : 1h 00

Entraîneurs et Animateur: BEILLARD Pascal, DELORY Fabrice, GOUGEON Romain.

Durée	THÈME de l'exercice	DESCRIPTION	EVALUATION	CONSEILS AUX JOUEURS	Simplification / Complexification
5'	Présentation de la séance	/	/	/	/
15' 5' et 10'	S'échauffer Hors table	Quelques tours de la salle de gymnase + Étirements etc...	Respecter les consignes	Faire monter le rythme cardiaque	/
	S'échauffer à la Table.	Régularité à la table CD/CD, RE/RE, sur la ligne du milieu . CD/RE sur les 2 Lignes droites. Pivot.	/	Être en coopération avec le joueur en face.	Varier les lignes → 8 (avec 2 tables) Objectif : 30 échanges et +
5'	Théorie, Services court, long, coupé, lifté	/	/	/	/
10'	Services coupés Court / Long	Panier de 10 balles	Respecter les consignes, écouter le coach	Bien descendre sur les genoux, passer en dessous de la balle et avancer	Objectif : Jouer dans les zones montrées (Bouchons, ficelles...) Le partenaire lit le service et le remet.
10'	Services lifté Court / Long	Panier de 10 balles	Respecter les consignes, écouter le coach	Passer au-dessus, sur le côté de la balle et avancer	Objectif : Jouer dans les zones montrées (Bouchons, ficelles...) Le partenaire lit le service et le remet.

10'	Schémas de jeu	1 ^{er} : Service coupé court dans le CD, remise coupée long dans le revers, top spin RE. 2 ^{ème} : Service coupé court, Flip. 3 ^{ème} : Service coupé long dans le RE, remise long dans le CD, top spin CD.	/	Faire 5 services chacun, sur chaque schéma.	Demander d'autres schémas de jeu aux coachs.
5'	Bilan	Rendu de la séance, présentation de la prochaine séance.	/	/	/

Thème de la prochaine séance : « **Lecture du jeu, maîtrise de la balle** »

N'hésitez pas à visiter le site et nos réseaux sociaux pour rester à l'affût des nouvelles informations concernant notre club !

Site

<http://att.azaysurher.free.fr>

Facebook

Tennis de Table - ATTAC

Twitter

@ATTAC37

YouTube

Att Azay sur Cher

