

THÈME DE LA SÉANCE :  
**Touchés de balle, les frappes**

OBJECTIF PRINCIPAL DE LA SÉANCE :  
**Savoir utiliser et contrôler les différents effets afin de frapper top spiner etc.**

Durée de la séance : 1h 30

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

| <b>Durée</b>     | <b>THÈME de l'exercice</b>                  | <b>DESCRIPTION</b>   | <b>EVALUATION</b>       | <b>CONSEILS AUX JOUEURS</b>   | <b>Simplification / Complexification</b>                           |
|------------------|---|--|-------------------------|---|--|
| 5'               | Présentation de la séance                   | /  | /                       | /   | /  |
| 20'<br>5' et 15' | S'échauffer<br>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 .<br>CD/RE sur les 2 Lignes droites. Pivot. | /                       | Être en coopération avec le joueur en face.                             | Varier les lignes → 8 avec 2 tables<br>Objectif : 30 échanges et + |
| 5'               | Théorie, exemples sur les frappes et effets | /  | /                       | /   | /  |
| 15'              | Poussettes                                  | Échanges en diagonales   | CD et RE                | Bien descendre sur les genoux, passer en dessous de la balle et avancer | Varier les lignes → 8<br>Objectif : 20 échanges et +               |
| 15'              | Frappes / Défenses                          | Panier de balles   | /                       | Être actif  | /  |

|     |                  |   |   |   |                         |
|-----|------------------|---|---|---|-------------------------|
| 15' | Top Spins        | Panier de balles  | / | / | Sur balle molle, coupée |
| 10' | Jeux compétitifs | Montée descente à thèmes<br>Ronde 1 : Poussettes<br>Ronde 2 : Démarrer au service<br>Ronde 3 : Top Spin<br>Ronde 4 et + : Libre | / | / | /                       |
| 5'  | Bilan            | Rendu de la séance,<br>présentation de la prochaine<br>séance.  | / | / | /                       |

Thème de la prochaine séance : « **Les services, les paniers de balles** »

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.azaysurcher.free.fr>

**Facebook**

[Att Azay sur Cher](#)

**Twitter**

[Att Azay sur Cher](#)

**YouTube**

[Att Azay sur Cher](#)

