

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

OBJECTIF PRINCIPAL DE LA SÉANCE :  
**Savoir utiliser, contrôler les différents effets et frapper**

Durée de la séance : 1h 00

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	/	/	/	/
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, exemples sur les frappes et effets	/	/	/	/
10'	Poussettes	Échanges en diagonales	/	Bien descendre sur les genoux, passer en dessous de la balle et avancer	Varier les lignes → 8 Objectif : 20 échanges et +
10'	Frappes / Défenses	Panier de balles	/	Être actif	/

10'	Top Spins	Panier de balles	/	/	Sur balle molle, coupée
5'	Bilan	Rendu de la séance, présentation de la prochaine séance.	/	/	/

Thème de la prochaine séance : « **Les services** »

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

**You**T**ube**

Att Azay sur Cher

