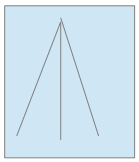
Vendredi 25 Septembre 2015

THÈME DE LA SÉANCE :
Distribution au panier de balles et acquisition des bases du tennis de table

OBJECTIF PRINCIPAL DE LA SÉANCE :
Apprendre à distribuer au panier de balles, découvrir les bases du tennis de table.

Durée de la séance : 1h 30

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, de l'année, du bureau, des entraîneurs, etc...	/	/	/	/
30' 10' et 20'	S'échauffer Hors table	Quelques tours de la salle de gymnase + Étirements etc...	Respecter les consignes	Faire monter le rythme cardiaque	Jeunes : OBLIGATOIRE Adultes : S'Ils veulent
	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.		Être en coopération avec le joueur en face.	Varier les lignes → 8 Objectif : 20 échanges et +
10'	Régularité Poussette	Régularité à la table CD/CD, RE/RE en diagonale.	Respecter les consignes	Être en coopération avec le joueur en face.	Varier les lignes → 8 Objectif : 10 échanges et +
30'	Déplacements	X  X Un joueur envoie des balles au 3 points ci-contre. Le receveur prend tout en CD et relance la balle où le relanceur se sent le mieux pour la renvoyer.	Apprendre à distribuer au panier de balle. Puis à distribuer avec 1 seule balle. Chacun son tour 5 minutes.	Avec 1 seule balle ou Panier de 20 Balles. Être en coopération avec le joueur en face.	Montrer les différentes positions pour pouvoir bien distribuer. Peut distribuer à la main. Peut reprendre en revers. Mettre des bouchons pour le relanceur et le receveur.

30'	Jeux compétitifs	Montée descente à thèmes. Appliquer les exercices vu en matchs. Ronde 1 et 2: Tout le monde en CD. Pour gagner, deviner ! Ronde 3 et 4 : Tout le monde en poussette CD et RE. Ronde 5 et + : Jeu libre. Pour la dernière ronde : Match complet en 3 sets gagnant.	Match en 1 set de 11 points gagnants, avec point d'écarts. Effectuer le set en entier. (En attendant les autres, faites quelques balles!)	Être en situation de duel	/
5'	BILAN	Est-ce que la séance à vous a plu ? Que voudriez-vous faire la prochaine fois ?	TRÈS IMPORTANT DE RÉPONDRE AUX QUESTIONS	Envoyer par email à rom.gougeon@orange.fr	/

Thème de la prochaine séance : « **Touchés de balles, les frappes** »

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

http://att.azaysurcher.free.fr

Page Facebook : Tennis de Table - ATTAC