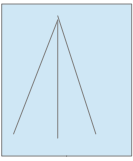


THÈME DE LA SÉANCE :
Fondamentaux et intégration

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.**

<u>Durée</u>	<u>THÈME de l'exercice</u>	<u>DESCRIPTION</u>	<u>EVALUATION</u>	<u>CONSEILS AUX JOUEURS</u>	<u>Simplification / Complexification</u>
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	 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	Rendu de la séance, présentation de la prochaine séance.	/	/	/

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

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](#)

