



Association **Genevoise**  
de Tennis de Table

## Regroupement Sélections Genevoises Féminines Dimanche 24 Janvier 2021 –ZZ Lancy

### Effectif présent :

Amélie Delvecchio	Emma Leonhardt	Isabelle Yéo
Ella Delvecchio	Livia Marchi	Thawanrat Sangehot
Fanny Doutaz	Céline Santa Cruz	Livia Generowicz
Elisa Fischer	Yara Stoll	

Relanceur : Ludivine Maurer

Entraîneurs : Vincent Vignon (responsable) – Wilfried Monteil (entraîneur assistant)

### Programme de la journée :

**09h30** Présentation – fonctionnement (Règles sanitaires) – Objectifs.  
Echauffement physique.

**9h40** Travail des appuis, proprioception sur différents dosages (vitesse – puissance)  
Par ateliers.

**10h00** Séance à la table :  
Différents impacts sur la balle et plans d'exécution gestuelle.  
Exercices évolutifs puis en changement de statut.  
Choix des impacts en fonction des situations et optimisés pour gagner le point.

**11h45** Services par équipes.

**12h15** Pause repas.

**13h15** Discussion sur la pratique féminine.

**13h45** Echauffement physique ludique.  
Dynamique des appuis (intégrer les ressentis du matin)  
Par deux, réactivité sous formes évolutives.

**14h15** Séance à la table :  
Construction du point – Attention portée sur la qualité du démarrage et capacités  
d'adaptation par rapport aux différentes qualités de la remise.  
Pause

**15h20** Partie matchée sous forme de handicap (gestion des scores).

**15h55** Bilan

**16h00** Fin du regroupement

### Commentaires :

Une bien belle journée de regroupement avec nos jeunes féminines pour qui c'est important de se retrouver. Bonne ambiance et dynamique avec d'excellentes conditions d'entraînement au niveau humain et matériel.

Merci à Wilfried pour son investissement au panier, sa collaboration durant cette journée, à Ludivine pour sa relance de qualité très appréciée et à Cédric pour son passage.

Un grand merci au ZZ Lancy pour la mise à disposition de leur salle qui nous a permis de travailler dans des conditions optimales et en toute sécurité dans le respect des règles sanitaires.

Vincent Vignon, responsable de ce regroupement