

## COMPTE RENDU regroupement féminin préparatoire top 8



Encadrants : Fabien Fournot (responsable)

Relanceurs : Ludivine Maurer, Yardel Hurtado

Présentes : Fanny Doutaz, Livia Generowicz, Elodie Buloz, Emma Leonhardt, Elisa Fisher, Ella Delvecchio, Amélie Delvecchio, Léana Sorrentino, Yara Stoll, Esther Hubnerova,

Déroulement du regroupement :

9h30/9h35 présentation de la journée de regroupement

9h35/9h45 échauffement collectif mené par Yardel Hurtado

9h45/10h échauffement sous forme de relais avec les raquettes. Les joueuses doivent aller chercher des objets ou des couleurs en faisant des jongles en CD ou en R.

### 10h/10h45 : séance 1 rythme

Exercice 1 : R/P simultané en comptage. La table qui fait le meilleur score fait moins de physique que la table qui fait le moins bon score...



Exercice 2 : R/P simultané sous forme d'une manche. Le perdant prend un gage par le vainqueur.

Exercice 3 : 2X2 points 4min fermé, 3min celle qui distribue triple la balle jeu libre, 3min celle qui distribue varie le rythme (vite, fort, bloc latéral,...) jeu libre, 2 min à partir de 5/5 première à 11. Celle qui distribue choisit soit elle triple soit elle varie.

**10h50/11h : pause**

**11h/12h : séance 2 : travail technique 1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> intention. Travail au panier.**

1<sup>ère</sup> intention : Des couleurs sont disposées sur la table. Distribution balles coupées. La joueuse à 5 balles pour toucher la cible. Si réussi, celle qui distribue prend 10 abdominaux, si non la joueuse prend 10 abdominaux.

2<sup>ème</sup> intention : même chose à partir d'une balle coupée et d'un bloc de la distributrice.



12h/12h30 : ronde japonaise



## 12h30/13h30 : repas



## 13h30/13h45 : échauffement hors de la table mené par Ludivine Maurer.



## 13h45/14h30 : séance 3 : travail du service remise. Nous avons travaillé sur le placement de la balle avec le 2 rebonds et le très long à effet.

## 14h30/15h30 : séance 4 : rythme + jeu : mis en application du travail technique abordé le matin. Tous les exercices seront effectués sous forme de montée de table.

Exercice 1 : R/R le plus vite possible en tenant la balle sur la table.

Exercice 2 : montée de table avec le même thème mais quand elle veut la serveuse écarte en PCD.

Exercice 3 : montée de table avec le même thème mais quand elle veut la serveuse écarte au milieu.

Exercice 4 : montée de table avec le même thème mais si la remiseuse prend la balle au milieu avec son revers alors la serveuse marque d'office 2 points et on continue le point.

Exercice 5 : à partir d'un service de A remise de B dans le coup droit, démarrage petit côté de A et ensuite la joueuse A doit jouer dans l'autre angle. Si la joueuse B ne touche pas la balle c'est 2 points pour A.

### **15h30/15h50 ronde à l'italienne.**

Par équipe de 2, les deux premières joueuses doivent aller jusqu'à 11, les deux suivantes reprennent le score et vont jusqu'à 22 et toutes finissent en reprenant le score et en allant jusqu'à 33.

### **15h50/16h : bilan du stage/étirement**

Bilan du regroupement : des joueuses dynamiques, intéressées ce qui a rendu ce regroupement très agréable. L'accent a été porté sur le travail du placement de la balle que ce soit au service ou dans le jeu.

Un grand merci à Joan et au club de Meyrin pour le prêt de la salle et un grand merci à la commission jeunesse d'avoir pu permettre l'organisation de ce regroupement toujours profitable à nos joueuses de l'AGTT afin de préparer au mieux le futur top 8 !!

Fabien FOURNOT  
Pour la CJ AGTT



Association **Genevoise**  
de Tennis de Table