



## Regroupement U11/U13 - Carouge Samedi 17 et Dimanche 18 Octobre 2020

Association **Genevoise**  
de Tennis de Table

### Effectif présent :

Ella Delvecchio	Thawanrat Sangehot	Luca Marchi
Livia Generowicz	Richard Stone	Noam Lanzmann
Maeva Giezendanner	Louis Bindelli	Charlie Hurtado
Léana Sorrentino	Samuele Casale	Livia Marchi
Emma Leonhardt	Nolan Tarchini (Samedi)	Timothy Schnepf
Dylan McHugo (Dimanche)	Yanni Andriani (Samedi)	

Relanceur : Johann Doutaz

Entraîneurs : Vincent Vignon – Wilfried Monteil

### Samedi 17 Octobre :

11h00	Présentation – fonctionnement (Règles sanitaires) – Objectifs. Echauffement physique.
11h30	<u>Séance</u> : tenue de balles (volume sous forme de tableau).
12h30	Ateliers Services par équipes.
12h45	Pause repas.
13h30	Discussion (quelles sont les qualités du pongiste confirmé).
14h00	Echauffement physique. Travail des appuis et de leur dynamique par ateliers.
14h30	<u>Séance</u> : Tenue de balle en changement de statut. Notion de tri dans les échanges et choix de la bonne balle à jouer plus dur.
16h15	Partie ludique table et gages physiques.
16h45	Retour au calme.
17h00	Fin de la première journée.

### Dimanche 18 Octobre :

9h30	Echauffement Physique + travail de la réactivité.
10h00	<u>Séance</u> : construction du point à partir du service (sous forme répétitive).
11h45	Ronde des services et ateliers services par équipes.
12h30	Pause repas.
13h15	Discussion sur la motivation et le mental.
13h45	Sophrologie (visualisation sur la séance à venir).
14h00	Echauffement physique.
14h15	<u>Séance</u> : construction du point sur la base de deux services chacun. Attention portée sur la qualité des démarrages.
15h00	Partie « matchée »
15h50	Bilan
16h00	Fin du regroupement.

### **Commentaires :**

Un bon groupe de jeunes u11-u13, de nombreuses féminines, du talent, de la motivation, tout cela a donné un excellent regroupement sur 2 jours, avec une belle ambiance et une super dynamique.

Ca a été un grand plaisir de collaborer avec Wilfried et Johan en super relanceur pour une action efficace et la transmission de valeurs communes, utiles à l'épanouissement de nos jeunes agttistes.

Un grand merci au club de Carouge pour la mise à disposition de leur superbe salle qui nous a permis de travailler dans des conditions idéales à la table, hors table (physique, sophrologie, discussions à thèmes) et en toute sécurité dans le respect des règles sanitaires.

Bravo aux entraîneurs de club pour la qualité du travail effectué sur leurs jeunes.

Merci à Cédric Doutaz et Daniel Pauli pour leur passage durant ce regroupement.

Vincent Vignon,  
Entraîneur responsable du regroupement