



Association **Genevoise**
de Tennis de Table

Camp d'entraînement du 1^{er} et 2 avril 2021

Jeudi 1^{er} avril

Présents :

- | | |
|------------------|--------------------|
| - Casale Samuele | - Raleff Natan |
| - Hofer Thomas | - Stone Richard |
| - Marchi Luca | - Schnepf Timothy |
| - Bindelli Louis | - Generowicz Livia |
| - Andriani Yanni | - Sorrentino Léana |
| - Lanzmann Noam | - Marchi Livia |

Excusés : Hurtado Charlie, Varma Madhav

Non excusée : Sangchot Thawanrat

Entraîneurs : Fournot Fabien, Monteil Wilfried

Relanceur : Doutaz Johan

Programme :

9h/9h15 : Accueil, programme et rappel des mesures barrières

9h15/9h45 : jeux collectifs mené par Johan avec exercices d'habileté

9h45/10h15 travail du service avec l'exercice le « Tour de Suisse ».

10h15/11h : tenue de balle rythme. Le thème des deux jours de camp est porté sur le revers. Les exercices de tenue de balle sont réalisés avec une plus grande quantité de revers que de coup droit. Les deux joueurs sont systématiquement en exercice sans positionnement statique.

Durant cette période de 45 minutes, Wilfried a pris 3 joueurs au panier de balles.

11h/11h15 : pause.

11h15/12h : travail de la variation du revers froter/ choquer

Durant cette période Wilfried a pris 3 autres joueurs au panier de balles.

12h/13h : repas en extérieur.

13h/14h : jeux collectifs en extérieur. Nous avons effectué un rapido et un shifumi géant.

14h/14h15 : travail du service coupé et visualisation du démarrage revers qui suit.

14h15/15h : travail du démarrage revers à partir d'un service coupé.

15h/15h30 : schéma de jeu à partir d'un démarrage revers.

15h30/15h45: Situations compétitives.

15h45/16h : étirement, bilan de la journée.

Un premier bilan lors de cette journée de camp est très positif. D'une manière générale, les jeunes arrivent à prendre l'initiative avec le revers. Reste à travailler l'efficacité avec une meilleure technique que ce soit au niveau biomécanique mais également sur la notion de touche.

Vendredi 2 avril

Présents :

- Casale Samuele
- Hofer Thomas
- Marchi Luca
- Bindelli Louis
- Andriani Yann
- Lanzmann Noam
- Raleff Natan
- Stone Richard
- Generowicz Livia
- Sorrentino Léana
- Marchi Livia

Excusés : Hurtado Charlie, Varma Madhav, Schnepf Timothy

Non excusé : Sangchot Thawanrat

Entraîneurs : Fournot Fabien, Monteil Wilfried

Relanceur : Doutaz Johan

9h/9h15 : Accueil, programme.

9h15/9h45 : jeux collectifs mené par Johan avec exercices d'habileté.

9h45/10h30 : échauffement à la table et tenue de balle.

10h30/10h45 : pause. Elle est réalisée plus tôt dans la matinée car suivra le travail technique au panier de balles où nous attendons une grande concentration de la part des joueurs pour plus d'efficacité.

10h45/11h45 : travail technique au panier autour du top spin revers en différenciant balles coupées et balles molles.

11h45/12h : Funny Game : Roulette.

12h/13h : repas en extérieur.

13h/13h30 : jeux collectifs en extérieur. Les jeunes ont voulu refaire un rapido et un foot.

13h45/14h30 : travail des appuis et de l'explosivité sous forme d'ateliers chronométrés. Les joueurs se challengeaient entre eux.

14h30/14h45 : échauffement à la table libre avant compétition.

14h45/15h45 : tournoi par poule d'âge.

Poule 1 :

1^{ère} Léana Sorrentino

2^{ème} Livia Generowicz

3^{ème} Livia Marchi

poule 2 :

1^{er} Richard Stone

2^{ème} Luca Marchi

3^{ème} Tomas Hofer

4^{ème} Noam Lanzmann

poule 3 :

1^{er} Yann Andriani

2^{ème} Natan Raleff

3^{ème} Louis Bindelli

4^{ème} Samuele Casale

15h45/16h : étirements, bilan et Wilfried a refait un point sur les tests PISTE

Deux jours très agréables avec des jeunes investis, sérieux et n'hésitant pas à se challenger entre eux dans une ambiance très saine.

Un grand merci au club de Veyrier pour la mise à disposition de leur local, à l'AGTT pour l'organisation et la réalisation de ces journées de regroupement toujours bénéfiques pour les jeunes et enfin à Wilfried et Johan pour le travail effectué.

Fabien Fournot

Entraîneur responsable de ce regroupement

