



Association **Genevoise**  
de Tennis de Table

## Regroupement Détection Féminines Dimanche 20 Juin 2021 – CTT Veyrier

**Effectif présent :**

Alisa LEONHARDT, Sophie LEONHARDT, Veronica Huyen Tran LE, Isabella Huyen My LE



**Relanceuses :** Livia Marchi, Livia Generowicz, Emma Leonhardt, Maeva Giezendanner, Ella Delvecchio

**Entraîneur :** Vincent Vignon

### **Programme de la journée :**

09h30 Présentation – fonctionnement – Objectifs.

09h40 Echauffement physique sous forme de jeu

**10h10** Séance habilité hors table (raquette et balle) sous forme évolutive + relais

**10h30** **Séance à la table :**

Une relanceuse par joueuse

Démonstration des relanceuses (joueuses du cadre u11-u13)

Revers, coup droit et latéralisation sous forme évolutive et de façon individuelle par table.

(Tenir l'échange – maîtrise des directions – dosage en profondeur- attention portée à une trajectoire basse)

12h00 Pause repas

13h15 Echauffement physique sous forme ludique

Sensibilisation sur les appuis (écart et dynamique) - posture + réactivité

13h45 **Séance à la table :**

Déplacements latéraux sous forme évolutive et axée sur le coup le plus maîtrisé (Revers) – intégration du coup droit – gestion du milieu de table.

Evaluation et évolution du service pour arriver à une mise en jeu presque correcte.

Compréhension de ce qu'est un point et notions d'arbitrage



15h20 Jeu en doubles (paires joueuses avec relanceuses)

15h45 Bilan de la journée – tour de table et goûter offert par AGTT

16h00 Fin du regroupement

### **Commentaires :**

Une journée de regroupement bien sympa avec autant de relanceuses que de joueuses. De supers conditions pour de très jeunes joueuses bien motivées et toujours enthousiastes (bravo au CTT Châtelaine d'où sont issues ces quatre joueuses)

Un grand Merci à Emma, Ella, Maeva et aux deux Livia, joueuses du cadre u11/u13 pour leur aide précieuse, leur implication et patience remarquable qui a permis aux petites d'être dans une ambiance très conviviale et attentionnée à la table pour bien avancer.

Un grand merci au CTT Veyrier pour la mise à disposition de leur salle qui nous a permis de travailler dans des conditions optimales.