

Regroupement Préparation TOP 8 garçons :

22/01/2021 au ZZ Lancy



Joueurs sélectionnés présents: Lanzmann Noam, Mc Hugo Dylan, Raki Yanis, Hurtado Charlie (absent sur la photo), Vignesh Gomathy Anirudh.

Joueurs sélectionnés absents: Bindelli Louis (Covid), Samuele Casale (Covid), Chabert Lucien (malade).
Sam Mc Hugo (blessure)

Relanceur : Layani Joel.

Responsable du regroupement : Charmot Yannick assisté de Vignon Vincent.

9h30/9H40 : Accueil des joueurs, présentation du programme de la journée d'entraînement.

9h40/10h10 : Echauffement physique – travail de pieds – coordination

Travail des appuis sur éducatifs spécifiques du pieds (avec bouchons)
Déplacements spécifiques tennis de table

10h10 / 11h00 : Séquence 1 sur l'adaptabilité gestuelle en CD et R

Travail coordinatif en top CD et R sous forme de challenge (balles de confort et balles rapides)
Situations régulières dans les diagonales, latérales puis en combinant les 2.

11h00 / 12h00 : Séquence 2 sur le travail des déplacements

Travail en intensité/fractionné tout en privilégiant aussi la récupération.
Situations simples demandant de l'ajustement avec intégration du coup terminal

12h00 / 12h30 : Séquence 3 challenge sur le travail des services et remises

Réaliser le plus rapidement possible 10 services rapides sur les 15 derniers centimètres
Réaliser le plus vite possible 10 services courts coupés avec la balle qui revient toucher le filet
(une fois en CD et une fois en revers)
Réaliser chacun 10 remises infirmerie (10 derniers centimètres) sur service coupé

12h30 / 13h30 : Pause repas – repos – temps calme

13h30 / 13h45 : Discussion échanges sur le fonctionnement des cadres AGTT et cadres nationaux. Modes de sélection cantonales et nationales. Eclairage sur PISTE.

13h45 / 14h00 : Echauffement physique et spécifique axé sur la vitesse (déplacements spécifique tennis de table en opposition).

14h00 / 14h45 : Séquence 4 schèmes de jeu

Travail de la sécurité en démarrage et du premier bloc. Jouer bas avec les épaules bien devant. Frotter fin et enchaînement derrière le démarrage. Schèmes de jeux en CD et en revers (en opposition et au panier de balles).

14h45 / 15h50 : Séquence 5 compétitive spécifique Top 8

Poule de 5, comptage sur 4 points
Si 2/2 = Pas de points
Si 3/1 = 1 point
Si 4/0 = 2 points
Donner de l'importance à chaque point joué
Handicap contre le relanceur.
Atelier services pour le 5^{ème} joueur tournant.
Vainqueur : Yanis Raki.

Remarques éventuelles :

Un groupe restreint compte tenu des multiples absences liées au Covid.
Bonne implication générale des joueurs.
Une belle marge de progression sur la qualité des appuis et l'équilibre général.
Merci à Joel Layani pour sa participation et son implication auprès des jeunes joueurs.
Merci au ZZ Lancy pour la mise à disposition des locaux.