

Regroupement préparatoire aux tests PISTE Samedi 09 avril 2022 au local du CTT ZZ-Lancy

Présents : Tous les joueurs/joueuses des sélections genevoises des catégories U11-U13 qui souhaitent poursuivre ou intégrer le cadre STT/AGTT pour la saison 2022/2023 + les proposés par les clubs (14 présents dont les proposés par les clubs : Basile Meier et Anirudh Vignesh = 13 garçons et 1 fille)

Dispensés : -

Excusés : Samuel Casale, Dylan Mc Hugo, Joshua Schmitt, Charlie Hurtado (demi journée)

Entraîneurs, direction : Charmot Yannick

Entraîneur assistant : Lhoest Rémy

Programme :

9h30/9h40 : présentation de la journée
9h40 – 12h00 : Alternance d'une exerceice à la table (coordination sous forme de challenge) et d'un exercice test PISTE - Par vague de 20 mn (10 mn t.t. – 10mn Piste)
Chronologie exercices tests Piste : équilibre, souplesse, explosivité jambes, explosivité bras, navette 2m, yoyo test
Chronologie exercices ping : challenge top CD 'confort', challenge top R 'confort', challenge top R-CD direction 'huit', challenge top CD '2 tard – 2 tôt – 1 tard – 1 tôt', challenge top R '2 tard – 2 tôt – 1 tard – 1 tôt', challenge top R-CD '2 tôt R – 2 tard CD – 2 tard R – 2 tôt CD'
12h00 – 13h00 : Pause casse-croûte, temps calme
13h00 – 13h30 : Discussion sur Piste STT – sous forme de questions/réponses
13h15 – 13h30 : Présentation de PISTE (critères pris en compte et résultats)
13h30 – 15h45 : Organisation identique au matin (10 mn t.t. – 10 mn Piste)
Chronologie exercices tests Piste : gainage ventral, gainage dorsal, corde à sauter simple, corde à sauter double, réaction remise de service (service court = remise courte – service long = pivot top CD avec combat service/remise/stop), réaction distribution aléatoire.
Chronologie exercices ping : challenge '1 ou 2 R puis 1 ou 2 CD', challenge attaque 2/3 R sur Bloc R', exercice test piste t.t. service court = remise courte – service long = pivot top CD puis libre, match en jeu libre
15h45 – 16h00 : Bilan et rangement

Bilan :

Une journée située sept semaines avant l'épreuve des tests PISTE à Macolin.

Chacun peut maintenant se préparer plus spécifiquement.

Les clubs doivent envoyer jusqu'au 8 mai les formulaires d'inscription ([Site STT](#))

Un déplacement en train sera organisé par la CJ Agtt.

Un immense remerciement au CTT ZZ-Lancy pour la mise à disposition de leur local.

Yannick Charmot et Rémy Lhoest

