



Association **Genevoise**  
de Tennis de Table

## Regroupement d'entraînement préparatoire au tournoi national à Saint-Gall Samedi 20 novembre 2021

### Effectif présent:

15 présents, 4 excusés en raison du critérium fédéral en France  
8 filles U13-U15, 7 garçons U11-U13

**Relanceur** : Yardel Hurtado (A17) – Bastien Poujoulat (B15)

**Entraîneur** : Rémy Lhoest et Naïm Karali

### Objectifs

A J-15 du tournoi à Saint-Gall, l'objectif central était de renforcer la confiance en soi et la motivation :

- Gain du point, construction
- Renforcement des schémas de jeu préférentiels
- Connaissance de l'objectif

### Horaires

09h30-10h15	Présentation journée Echauffement physique (mené par les relanceurs) + réaction/sprints + défi foulard Echauffement à la table – Rythme
10h15-11h45	<b>Séance 1 'gain du point'</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- 1 gamme de liaison R/CD – Choix du moment de la rupture de la gamme par une attaque au coude adverse (choix 'bonne balle')</li><li>- Poussettes agressives ½ camp adverse R – Choix du moment de la rupture de la gamme par un placement plein CD, par un placement profond au coude adverse, par une qualité de balle différente (molle ou/et courte) – Choix de la bonne balle adverse ou selon sa propre qualité de balle pour enchaîner par une attaque ou un contre.</li><li>- Opposition à partir de la diagonale revers, ouverture plein coup droit (choix du moment, en contrôle, en attaque)</li></ul>
11h50-12h10	<b>Séance 2 'Physique'</b> (stabilisation du tronc : gainage, équilibre)
12h15-13h30	<b>Séance 3 'Récupération'</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Repas</li><li>- Présentation et discussion sur la connaissance de l'objectif (exemples pratiques sur l'expérience de Naïm, de multiples participations)</li><li>- Sieste courte</li></ul>

13h30-14h00	Echauffement en autonomie, pré-compétitif
14h00-14h45	<b>Séance 4 'services et remises'</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Service + remise – Stop (un schéma préférentiel)</li> <li>- Service + remise + 3<sup>ème</sup> – Stop (idem)</li> </ul>
15h00-15h45	<b>Séance 5 'compétition d'entraînement'</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Situations 'mené au score' ou inversement (manière d'appréhender ces situations)</li> </ul>
15h45-16h00	Etirements, réaménagement de la salle et bilan

**Bilan du regroupement :**

De bonnes habitudes d'entraînement et un regroupement idéalement placé pour engranger encore un peu plus de confiance en son jeu.

Merci aux relanceurs, Bastien et Yardel pour la bonne relation avec les jeunes et la bonne humeur.

Naïm Karali et Rémy Lhoest