



Les stagiaires

Emma Abdesselam Lacroix Haute Corrèze TT

Flavie Albentosa Haute Corrèze TT

Maialen Bouvy TTGP 50

Léa Chauvet Périgné TT

Albane Gard Nedelec Niort TT

Léane Krismer Fouras

Lola Moncere AS Villeneuve TT

Eline Nocquet Niort TT

Célia Sardet TTGP 50

Alexandra Fath ASPTT Toulouse (relanceuse)

Encadrement

Christelle Cognet (conseillère technique de la ligue) et Robin Leroyer (éducateur du club Haute Corrèze TT)

La ligue a organisé un stage régional féminin du 23 au 26 octobre à au CREPS DE Poitiers. 10 filles étaient présentes, l'encadrement était assuré par Christelle COGNET (CTL territoire Nord) et Robin Leroyer.

Certaines séances étaient communes avec les jeunes de la structure du club de Poitiers et les filles du pôle France sport adapté (Magalie, Anne, Maylis).

Nous remercions les joueuses de l'équipe de Pro A ainsi que Laure Le Mallet pour leur présence et leur disponibilité durant le stage

Notons :

Le bon comportement et investissement général (hors salle et dans la salle de tennis de table) de l'ensemble des jeunes filles. A l'écoute des consignes et des conseils.

La bonne cohésion de groupe

Organisation générale :

Entraîneurs sur le groupe Christelle et Robin

Lundi les présences d'Andréa et Filippa (observation de l'entraînement des joueuses de la Pro A et interview en fin d'après-midi réalisée par les joueuses du stage (en anglais !!).

Présence d'Adrien le lundi préparateur physique du club de Poitiers

Fil rouge 55 mn avec Relanceuses Téani et Thevail (du club de Poitiers et le groupe de Poitiers (Paul, Maxence, Axel, Léo, Gabin, Alexandre, Elliot) , relanceurs Julian et Paul Henry

Matches avec les filles du pôle France sport adapté

Intervention de Xu Gang sur la technique de déplacement (latéraux et profondeur)

Déplacements à Joué les Tours (match de pro A féminine entre Poitiers TTACC 86 et Joué les Tours. Un travail d'analyse tactique a été effectué (analyse des joueuses droitrière, gauchère, le matériel utilisé, le système de jeu), les services et remises utilisés, circulation de balles

Les objectifs généraux du stage :

- Tenue de balles : contrôle de balle, direction, gestion du rythme (lent/vite)
- Séquences de régularité avec petit déplacement
- Toujours bien se placer par rapport à la balle
- Schémas de jeu à partir du service préférentiel
- Cours théoriques sur les effets latéraux, remises de service, et tactique
- Travail physique (tests physiques lien [https://hidrive.ionos.com/share/cfs0znv.7c#\\$/circuit training, ...](https://hidrive.ionos.com/share/cfs0znv.7c#$/circuit%20training,%20...))
- Travail du duel sous différentes formes
- Travail de l'habileté (défense sur balles hautes, jeu avec mini raquette, jeu avec matériel)
- Découverte du matériel soft, picot, anti-top (jouer avec et contre)

- Prise de note sur un cahier, transcrire à l'écrit ce qu'elles ont retenu des séances et les conseils donnés durant le stage
- Rédaction des règles de vie par les stagiaires en début du stage
- Travail des responsabilités et de l'autonomie en confiance des tâches à chaque filles (responsable des clés, du goûter, bilan chaque jour, installation du matériel...)

Organisation du stage

- Séance collective
- Entraînement en utilisant des aires de jeu réduites
- Entraînement avec des joueuses et joueurs plus forts (relanceuses du club de Poitiers et joueurs du club de Poitiers (fil rouge en début de séance le matin, environ 55 mn)
- Paniers de balles avec un entraîneur ou collectivement avec le groupe
- Séance avec relanceuses et relanceurs

Thèmes de travail :

Tenue de balles

Sous la forme d'un contrat à atteindre, individuel ou collectif (par équipe)

Rythme/déplacement

Situations régulières et irrégulières adaptées au niveau des jeunes, technique de déplacement

Tactique

Sécurité et placement du démarrage en CD et RV (pour certaines joueuses)

Démarrer systématiquement sur les services longs

Ne pas reculer, jouer en avançant

Services/remises

- Théorie sur les services latéraux
- Travail du service court et de la remise (soit courte, soit longue)
- Travail du service long
- Renforcement du meilleur service (au choix du jeune), (quantité d'effet, placement, précision)
- Séance ludique

Duel

Compétitions montées/descentes

Compétition par équipes

Avoir une bonne attitude, être combative, maline, utiliser sa serviette, les temps morts

Physique

Types de travail :

- Passage des Tests physique préconisés par la FFTT
- Circuit training coordination/vitesse/gainage / proprioception
- Jeux de cohésion par équipe Blazespod
- Échauffement généralisé
- Prévention des hanches et des épaules
- Jeu de coordination jonglage, Roundnet

Mental

- Fixation d'objectifs
- Visualisation
- Travail sur l'attention et la prise d'information
- Travail sur les motivations

Quelques remarques pour le groupe :

Groupe agréable à entraîner, attentives aux consignes et appliquées soucieuses de donner le meilleur d'elles-mêmes.

Travail physique

Concernant ce domaine les jeunes filles ont souvent de bonnes dispositions, mais certains manquent parfois de coordination (haut-bas) et de qualité de pied. Le saut à la corde est maîtrisé mais un travail spécifique dans ce domaine est nécessaire pour certaines pour améliorer la coordination et la vitesse d'exécution. Le jeu à blanc doit être travaillé plus souvent de façon à mieux appréhender sa technique gestuelle et de déplacement.

- Accentuer le travail spécifique sur la coordination entre les membres inférieur et supérieur

Technique et tactique

La technique des déplacements près de la table est à améliorer, des soucis récurrents d'ajustement (toujours se placer correctement par rapport à la balle) et d'exécution des petits pas (trop ou peu de dynamisme, pieds mal placés (une jambe qui pousse et l'autre permet de diriger). L'attaque du coup droit manque en général d'investissement physique et de justesse technique (lent-vite) accroche de balle ou frotter dur, la gestuelle est souvent trop grande ce qui ne permet pas d'enchaîner efficacement le coup suivant.

Les services sont de qualité très inégale, parfois peu variés au niveau du placement et de la profondeur et l'effet. Les trois/quatre premières balles doivent être davantage sécurisées afin de piéger l'adversaire dans les placements, quantité d'effet, prise de balle prise plus ou moins tôt). Continuer de développer l'intelligence tactique.

Duel

Rester positive quelque soit la situation

Apprendre à gérer son stress (se calmer, respirer, s'encourager, ...),

être autonome dans la gestion du temps mort et de s'essuyer tous les six points

Mental

Travail de la visualisation (au service) premier repère sur la table lors d'un service court ou long. Travail du travail technique, kinesthésique

Travail sur l'attention et la prise d'information (ce travail peut être effectué en dehors de la balle sous forme ludique) ainsi qu'à la table)

Les motivations : travail sur les motivations durant le stage (notion de plaisir, apprendre à jouer pour soi...)

Qualité du travail/ambiance

Groupe agréable, à l'écoute et investi à l'entraînement.

Très bon état d'esprit d'équipe lors de la compétition en coupe devis

QUELQUES PHOTOS DU STAGE



Interview d'Andréa et Filippa



Rédaction des séances sur le cahier



L'équipe de Pro A : Filippa, Andréa, Jianan et Laure Coach et les filles du stage



Travail coordination (haut, bas), dosage, précision



Travail de la coordination (jonglage avec 2 ou 3 balles)



Tests physiques

Bilan effectué par Christelle Cognet (CTL)