

**Ne restez pas un débutant éternellement
Les défis du tennis de table.**

Vendredi 25 avril de 19h à 22h Initiation à la compétition.

Accueil à partir de 18h30

Échauffement et prise de contact à la table

Échauffement physique général avec l'entraîneur fédéral. De 19h à 19h20

Présentation sur les effets de balle, la façon de les faire et les façons de les renvoyer.

19H20 à 19h35

Jeu à la table avec effets de balle 19h35 à 20h

Préparation de la collation et collation 20h à 20h30

Rangement et détente 20h30 à 20h45

Présentation de raquettes avec effets spéciaux 20h45 à 21h. Quels choix de raquette pour quels jeux.

Jeu avec et contre les raquettes à effets spéciaux 21h à 22h

Samedi 26 avril de 14 à 17h. Dans la compétition.

Accueil à partir de 13h30.

Échauffement et prise de contact à la table.

Présentation des choix en matière de nutrition. Les impacts d'une nutrition mal adaptée sur le jeu de tennis de table. 14H à 14h20

Jeu à la table. Et construction d'un système de jeu. 14h20 à 15h20

Présentation de la préparation physique spéciale Tennis de table. Vitesse et précision.

Déplacements adaptés. Les outils dans la vie de tous les jours. 15H20 à 15h45

Jeu à la table. Les déplacements dans le jeu. 15H45 à 16h15

Présentation des éléments d'environnement à la pratique de la compétition. Les choix logiques. Construction d'un set complet 16h15 à 16h30

Jeu à la table. Construction d'une partie en 5 sets. 16H30 à 17h

Rangement et préparation du goûter 17h à 17h15

Samedi de 17h15 à 18h30 Goûter et discussions