

Les axes de travail septembre/octobre

En cette période de rentrée et pour les mois de septembre et octobre je vous recommande les axes de travail suivants :

- Le travail du rythme en général
- La vitesse de réaction à partir de la position de base
- Les déplacements en profondeur (avant/arrière)
- Le rythme à la table
- En plus des coups d'attaque, enseigner également les coups de défense
- Travail du placement et de la précision

Texte : Samir Mulabdic, Entraîneur national

Echauffements axés sur le rythme

Vitesse de bras/pause/sprints courts
La vitesse de réaction

[Vidéo](#)

Partie spécifique Tennis de Table

Améliorer le timing, le changement de tempo par exemple en prise porte-plume, jeu de double contre défense ou bloc.

Top sur blocs (vite/lent) au total 6 minutes pour le même joueur:

1 minute en tops rapides, 10/20 secondes pause, 1 minute en tops lents
1 minute en tops rapides, 10/20 secondes pause, 1 minute en tops lents
1 minute en tops rapides, 10/20 secondes pause, 1 minute en tops lents

Jouer le même exercice en parallèle.

Variante 1: commencer à partir du service coupé, remise coupée, démarrage libre, bloc libre.
3 répétitions par joueur:

1 minute vite sur bloc libre toute table, 15 secondes de pause, 1 minute lent
1 minute vite sur bloc libre toute table, 15 secondes de pause, 1 minute lent
1 minute vite sur bloc libre toute table, 15 secondes de pause, 1 minute lent

Variante 2: le joueur A bloc avec le revers sur toute la table. Le joueur B joue 2 balles lentes avec forte rotation et une balle vite:

Variante 3: 2 balles rapides et une balle lente:

[Vidéo](#)

Renforcement musculaire et bonds

Sauts/bonds et gainage avec cerceaux en fin de séance.

[Vidéo](#)