

Les axes de travail janvier à mars

- Travail de l'équilibre
- Travail de la tonicité du tronc
- Stabilité et tension dans le poignet et le bras
- La position de base et la tension du corps
- Jeu de jambes, tension du corps après service/remise
- Observer après le service
- Vivacité et travail du pied après chaque coup

Texte : Samir Mulabdic, Entraîneur national

Echauffement

- Sprints courts, travail spécifique des jambes au même écartements qu'à la table
- Jeu de jambes avec medecine ball

[Vidéo](#)

Tous ces exercices (8 secondes/3 séries par exercices) peuvent être réalisés également entre les exercices à la table.

Tennis de Table

- Faire attention à la position du corps, la rectitude du tronc et jouer en gardant cet équilibre que ce soit vers la droite ou la gauche
- Bouger en permanence et rester équilibrer
- Ouvrir l'avant bras en coup droit, mettre en tension ce dernier et la main, contact phase montante ou au plus tard au sommet du rebond et chercher le coup fort
- Travail du service avec reprise d'appui derriere (coup mimé et/ou joué) et se concentrer sur la balle

[Vidéo 1](#)

[Vidéo 2](#)

Quand un joueur bouge derriere son service, reprend ses appuis et se concentre sur la balle, le relanceur peut faire de même: appuis et mouvement après la remise et se concentrer sur la balle.

Dans la partie compétitive de l'entrainement, penser aux objectifs de novembre et décembre:

- Se concentrer sur la tâche et la consigne et utiliser le temps de non jeu entre les échanges pour du travail mental (gestion de l'émotion, correction des erreurs...)

Condition physique en fin de séance

- Pompes avec les pieds sur-élevés
- Exercices avec les balles de tennis 10-15 fois l'un après l'autre

[Vidéo](#)

Les répétitions et la longueur des exercices sont à adapter en fonction de l'âge et du niveau des joueurs.