

Les axes de travail novembre/décembre

Pour les mois de novembre et décembre je vous recommande les axes de travail suivants pour vos centres d'entraînements :

- Travail de l'orientation en général
- Technique de déplacement: travail du pas croisé
- Bouger juste (je regarde, je me déplace, je me place, je joue, je me replace)
- Travail de l'orientation spécifique (mise à distance du corps par rapport à la balle adverse).
- Travail des services
- Mentaltraining : concentration sur la balle et sur la consigne dans l'échange et concentration pendant les temps de non jeu.

Texte : Samir Mulabdic, Entraîneur national

Echauffement axé sur l'orientation

- Aux cerceaux, avec les lignes, poser correctement le pied
- Réaction en mouvement aux cerceaux
- Travail des déplacements-pas chassés-pas croisé

[Vidéo](#)

Partie spécifique tennis de table

- Au panier de balle par exemple, jouer les balles blanches dans le revers, jouer les balles oranges dans le coup droit adverse.
- Au panier de balle : jouer les balles blanches courtes et flipper les balles oranges ou les pousser tendues et agressives.
- Jouer en rotation coup droit et revers sur toute la table, le bloqueur contrôle également en coup droit et revers sur toute la table. Attention à la mobilité, à la justesse, la bonne distance du corps par rapport à la balle et au bon placement du corps par rapport au placement recherché.
- Dans tous les exercices, marquer une courte pause tous les 6 points. P.ex. utiliser la serviette, sautiller et se concentrer sur la consigne.
- Sur les exercices de services/remises p.ex remettre court les services courts avec les balles blanches et remettre long les balles oranges. Le service ou les remises peuvent être spécifiés différemment.
- En situation de compétition quand l'échange est joué avec une balle blanche, le relanceur n'a le droit qu'à un seul contact avec son revers. Avec la balle orange, le serveur ne peut que jouer la troisième balle avec son coup droit, la suite étant libre.
- Travailler les services avec deux méthodes différentes. 5-6 services à la suite sans pause puis 5-6 services avec le cérémoniel et la préparation habituelle.

[Vidéo](#)

De manière générale

- Le travail isolé au service dure entre 5-8 minutes. Il peut avoir lieu au début, au milieu et à la fin de l'entraînement. Un total de 15-24 minutes par entraînement.
- En situation de service/remise essayer de jouer la balle tôt après le rebond afin de mettre

sous pression temporelle l'adversaire.

- Assurez-vous que le jeu de jambe et les coups techniques soient pratiqués à la table ainsi qu'à mi-distance. Ainsi la structure et la forme du mouvement seront entraînées et renforcées.

Renforcement musculaire, bond et souplesse à la fin de l'entraînement.

P.ex dans une semaine planifiée pour la compétition, jusqu'au mercredi travailler le renforcement musculaire et les bonds et à partir de jeudi la souplesse. Sinon vous pouvez spécifier toute la semaine sur le renforcement musculaire, les bonds ou la souplesse.

[Vidéo](#)