

Séance du CED du mercredi 07.09.05.

Contenu :

- Echauffement physique :
main. - Petite course en zig zag.
- Travail d'appui en opposition : avec les pieds accrochés et dos tourné avec le pied adverse dans la main.
- Travail d'appui dans les cerceaux.

- Echauffement à la table :
joueurs en même temps) - Régularité à plat dans les latérales.
- Echanges avec en alternance 1 balle jouée avec un rebond sur la table et un rebond au sol (les 2 joueurs en même temps)
- CD/CD sur toute la table.
- Balle courte sur balle courte ; quand la balle est longue ou haute, on joue le point.

- Séance :
- Travail de démarrage en revers.
- Enchaînement après le démarrage du revers.
- Travail technique au panier de balles (CD, R et topspin CD).
- Déplacement en jeu à blanc.

Séance du CED du mercredi 14.09.05.

Contenu :

- Echauffement physique :
 - Petite course en zig zag.
 - Jeu d'opposition : match de boxe (en touchant aux épaules).
 - Travail d'appui « lent » : en recherchant le déroulé du pied, les sensations en chaussette.

- Echauffement à la table :
 - Régularité à plat dans les latérales, avec possibilité pour le joueur qui est en CD d'aller dans la diagonale.
 - Echanges avec alternance entre 1 balle courte et 1 balle longue (mise en place d'une corde à sauter pour séparer la table en 2).
 - Echanges lents, avec obligation de mettre de la rotation dans chacun de ces coups.
 - Faire des échanges en prenant les balles sous le niveau de la table (jambes fléchies et buste droit !!).

- Séance :
 - Travail technique du topspin CD (4 paniers, avec des variantes : prendre la balle en phase descendante ; au sommet du rebond ; au rebond ; le dernier panier est au choix du joueur)
 - Travail du service marteau (avec placement court au coude et rapide au coude).
 - Travail de déplacement : 3 joueurs par table :
 - J1 : au repos.
 - J2 : fait l'exercice en jeu à blanc dans le même timing que J3.
 - J3 : fait l'exercice à la table en jeu (poussette du CD sur balle courte + R + pivot CD + attaque CD dans le plein CD).

- Physique :
 - Travail d'abdominaux + sprint : Faire 15 abdos « classique » puis se relever sans les mains, pour partir en sprint entre des lattes (10 mètres).

Séance du CED du mercredi 21.09.05.

Contenu :

- Echauffement physique :
 - Petite course en zig zag.
 - Jeu d'opposition : Pousser son adversaire avec épaules contre épaules ; dos contre dos.
 - Travail de pied : déroulé du pied du talon à la pointe ; marcher sur les talons ; marcher sur les pointes ; marcher à plat ; et courir (réalisé en chaussette).

- Echauffement à la table :
 - Distribution sur toute la table, lente, avec différentes raquettes.
 - Topspin CD sur topspin CD avec un rebond par terre.
 - Poussette sur poussette sur toute la table.
 - Echanges avec 2 contacts sur la raquette (je contrôle la balle, puis la renvoie de l'autre côté).

- Séance :
 - Travail technique de l'attaque R.
 - Travail de l'attaque R en jeu : R sur R, quand il y a une balle favorable → accélération latérale.
 - Travail technique du top R : placement au coude (on insiste sur l'accélération au dessus de la balle).
 - Travail de déplacement : 3 joueurs par table :
 - J1 : au repos.
 - J2 : fait l'exercice en jeu à blanc dans le même timing que J3.
 - J3 : fait l'exercice à la table en jeu (balle courte dans le CD ou dans le R + pivot dans le plein R + CD dans le plein CD + R dans le R).
 - Travail du service marteau (avec alternance 2 rebonds et rapide).

- Matches.

- Physique : - 4 passages de sprints en slalom.

Séance du CED du mercredi 28.09.05.

Contenu :

- Echauffement physique :
 - Courses diverses.
 - Jeu : Les « pieds chauds ».
 - Travail de pied : Pieds nus + proprioception (équilibre les yeux fermés).

- Echauffement à la table :
 - CD/CD sur toute la demi table.
 - R/R en variant la profondeur.
 - Jeu court sur jeu court + flip ou attaque si balle favorable.
 - Top sur top avec rebond au sol CD et R

- Séance :
 - Travail de déplacement : 3 joueurs par table :
 - J1 : au repos.
 - J2 : fait l'exercice en jeu à blanc dans le même timing que J3.
 - J3 : fait l'exercice à la table en jeu (R + CD dans le plein CD + R + CD en demi pivot ; en cycle).
 - Travail du service revers (avec alternance coupé et lifté).
 - Travail technique du topspin R (3 paniers, prise de balle au rebond en avançant le coude sur la table).
 - Travail d'enchaînement au panier : Top R + attaque R ou CD. Le bloc sur le topspin est effectué par un joueur situé à côté de l'entraîneur, qui distribue la première balle coupée dans le R.

- Matches.

- Travail physique, sur relais avec slalom

Séance du CED du mercredi 05.10.05.

Contenu :

- Echauffement physique :
 - Course aléatoire.
 - Pied accrochés (pieds nus).
 - Parcours dans les cerceaux (pieds nus).

OBJECTIF : Travail autour du revers.

- Echauffement à la table :
 - Mini 8 dans la demi table revers.
 - En distribution du revers : 1 balle dans le CD ; 1 balle dans le R, en cycle. Travail de la main pour le distributeur.
 - R sur R sur toute la table (jeu lent).
 - Jeu court sur jeu court du R.
- Séance :
 - Attaque du revers (3 paniers) : Avancée du coude ; Monter la raquette ; Accélération avant l'impact.
 - Topspin revers (2 paniers) : Prise de balle tôt ; coude sur la table ; Bien accélérer.
 - Topspin revers : Prise de balle phase descendante ; placement du coude ; bien accélérer.
 - Service du revers : aller vers l'avant ; placement à varier entre petit côté et coude.
 - Travail de déplacement : 3 joueurs par table :
 - J1 : au repos.
 - J2 : fait l'exercice en jeu à blanc dans le même timing que J3.
 - J3 : X balles sont envoyées dans le revers et rupture aléatoire avec une balle dans le plein CD.
- Travail physique : Abdominaux. 3 séries de 20" pour les 4 positions de base en isométrique.

Séance du CED du mercredi 19.10.05.

Contenu :

- Echauffement physique :
 - Course aléatoire, pieds nus.
 - Jeu à blanc en courant.
 - Sprints en partant assis.

OBJECTIF : Mettre la balle sur la table.

- Echauffement à la table :
 - CD/R, celui qui est en R peut écarter dans la diagonale R.
 - CD/R, celui qui est en CD peut écarter dans la diagonale CD.
 - Top CD sur top CD, avec un rebond par terre.
 - Jeu court sur jeu court.
 - CD sur CD sur toute la table en jeu lent.
- Séance :
 - Technique top CD : accélérer et avancer.
 - Technique top R : accélérer et avancer
 - Travail du service rentrant.
 - Travail de déplacement : 3 joueurs par table :
 - J1 : au repos.
 - J2 : fait l'exercice en jeu à blanc dans le même timing que J3.
 - J3 : R + pivot + CD + CD au milieu.
- Travail physique :
 - Abdominaux. 2-3 séries de 30" pour les 4 positions de base en isométrique.
 - Corde à sauter : 50 sauts pieds joints.

Séance du CED du mercredi 09.11.05.

Contenu :

- Echauffement physique :
 - Course aléatoire, pieds nus.
 - Pieds accrochés.
 - Travail de vitesse en slalom (quinconce).

- Echauffement à la table :
 - Jouer avec 2 balles en poussette sur poussette, quand 1 balle est perdu → on joue le point.
 - CD/R en latéral, quand il veut le joueur en revers joue diagonale → on joue le point.
 - Top sur top sur toute la table (en CD et R) avec balle lente et légèrement liftée.
 - Jouer toutes les balles sous le niveau de la table.

- Séance :
 - Technique top CD : rotation des épaules + accélération.
 - Technique top R : coude au dessus de la table.
 - Travail du service rentrant.
 - 1 top CD + 1 top R + 1 top CD + 1 top R (régulier dans un 1^{er} temps, puis aléatoire).
 - Service rentrant court + remise dans la ½ table CD + topspin CD.
 - Travail de déplacement : 3 joueurs par table :
 - J1 : au repos.
 - J2 : fait l'exercice en jeu à blanc dans le même timing que J3.
 - J3 : R au rebond + CD phase descendante + CD au rebond + R phase descendante.

- Travail physique : - Abdominaux.

Séance du CED du mercredi 30.11.05.

Contenu :

- Echauffement physique :
 - Course aléatoire, pieds nus.
 - Duel : épaules contre épaules.
 - Lattes + cerceaux.

● Echauffement à la table : - CD/CD sur la ligne médiane avec du rythme. Au bout de 3-4 échanges les joueurs peuvent s'écartier soit dans le plein CD (et on continue l'échange en régularité dans la diagonale du R) ou soit dans le plein R (et on continue l'échange en régularité dans la diagonale du R).

- Top sur top sur toute la table (en CD et R) avec balle lente et légèrement liftée.
- CD/CD sur toute la table (vitesse lente).
- Jeu court sur jeu court (avec ouverture sur jeu libre si balle favorable).

Eviter la raquette du distributeur.

● Séance :

- Technique top R : coude devant + avancée de l'avant bras.
- Technique top CD : tronc + avant bras.
- Top R + top CD + top R + top CD (en cycle). Distribution régulière puis irrégulière.
- Travail du service marteau : alternance coupé/lifté.
- Travail de déplacement : 3 joueurs par table :
 - J1 : au repos.
 - J2 : fait l'exercice en jeu à blanc dans le même timing que J3.
 - J3 : balle courte au milieu + top R + Top CD en $\frac{1}{2}$ pivot + libre (à prendre en top

CD).

- Travail physique : - Abdominaux.

Séance du CED du mercredi 07.12.05.

Contenu :

- Echauffement physique :
 - Course aléatoire.
 - Balles brûlantes.
 - Travail de vitesse (en relais) : Lattes + cerceaux.

- Echauffement à la table :
 - 1 balle au milieu (jouer en CD) + 1 balle dans les angles (en CD ou R selon le placement) ... en cycle. Distribution à partir du milieu de la table en CD.
 - Top sur top sur toute la table (en CD et R) avec balle lente et légèrement liftée.
 - Jeu avec 2 balles en même temps (en poussette), pis quand il n'y a plus qu'1 balle → jeu libre.
 - Jouer le plus haut possible.

- Séance :
 - Travail de déplacement : 3 joueurs par table :
 - J1 : au repos.
 - J2 : fait l'exercice en jeu à blanc dans le même timing que J3.
 - J3 : R + pivot + CD à mi distance + CD à la table + ½ pivot.
 - Travail du service marteau : alternance 2 rebonds et rapide.
 - Service court (+ poussette dans la ½ table CD) + topspin CD libre.
 - Idem en topspin R.
 - Service court (+ remise longue dans les angles) + topspin CD ou R libre.
 - Attaque sur balles mi hautes.

- Travail physique :
 - Abdominaux.

Séance du CED du mercredi 14.12.05.

Contenu :

- Echauffement physique :
 - Course aléatoire.
 - Lattes + cerceaux en relais et pied nus.

- Echauffement à la table :
 - Jeu en rotation obligatoire.
 - CD/CD sur toute la table (vitesse lente).
 - Toucher la balle le + près du sol possible (attention à la flexion des jambes).
 - Le 8 (avec remise du bras en position neutre).

- Séance :
 - Technique : top CD et R : 1 balle dans le R (prise de balle tôt) + 1 balle dans le CD (prise de balle tard). Distribution régulière avec possibilité de doubler.
 - Technique top CD : recherche de 2 types de trajectoires (tendues et courbes).
 - Travail du service rentrant : apprentissage. Avec remise en face.
 - Travail de déplacement : 3 joueurs par table :
 - J1 : au repos.
 - J2 : fait l'exercice en jeu à blanc dans le même timing que J3.
 - J3 : balle courte sur toute la largeur de la table + top CD en ½ pivot + CD ou R (placement dans l'un des 2 angles) + CD en ½ pivot.

- Travail physique : - Abdominaux.

Séance du CED du mercredi 04.01.06.

Contenu :

- Echauffement précompétitif (45').

- Séance :
 - Travail de service (15') : enchaîner sa gamme de service + anticiper le retour.
 - Idem mais avec de retour de service adverse. Voir si sa prédiction sur le retour est juste (comptage).
 - Travail de déplacement : 3 joueurs par table :
 - J1 : au repos.
 - J2 : fait l'exercice en jeu à blanc dans le même timing que J3.
 - J3 : balle courte au milieu + poussette du R + top CD + Attaque CD.
 - Schème de jeu : Service court + poussette dans le R + démarrage.
 - Démarrage : Service court + top CD.
 - Service rapide + enchaînement.

- Travail physique : - Abdominaux.

Séance du CED du mercredi 11.01.06.

Contenu :

- Echauffement physique :
 - Course aléatoire, pieds nus.
 - Défis.
 - Miroir.
- Echauffement à la table :
 - CD/CD sur la ligne médiane avec variation de rythme.
 - R/R sur la ½ table, avec recherche de la variation de profondeur.
 - Top CD + top CD en ½ pivot + Top CD ... en cycle. Distribution en bloc du CD.
 - Top R sur bloc R, avec variation de la profondeur du bloc.

Travail sur la variation de Vitesse

- Séance :
 - Technique CD : alternance entre lent, vite et fort.
 - Idem en R.
 - Technique top CD : alternance top rotation et top frappé. Distribution balle coupé.
 - Idem en top R.
 - Distribution aléatoire sur la demi table CD en petit topspin → reprise « d'initiative » en top CD.
 - Service rentrant et sortant (variation, voire camouflage).
 - Travail de déplacement : X balles dans le R, puis plein CD et plein R en rupture.
- Travail physique : - Abdominaux + typing.

Séance du CED du mercredi 18.01.06.

Contenu :

- Echauffement physique :
 - Course.
 - Défis.
 - Jeu à blanc (copier l'entraîneur, miroir).

- Echauffement à la table :
 - 1 R latéral + 1 R diagonale, en cycle
 - Top sur top sur toute la table (en CD et R) avec un rebond au sol.
 - CD/CD sur les 2/3 de table.
 - Poussette sur poussette sur toute la table.

- Séance :
 - Travail de déplacement : 3 joueurs par table :
 - J1 : au repos.
 - J2 : fait l'exercice en jeu à blanc dans le même timing que J3.
 - J3 : R + pivot + CD + R.
 - Technique top R : coude devant + travail de la main (en diagonale)
 - Technique top R : coude devant + travail de la main (en latéral).
 - Technique top R : coude devant + travail de la main (variation latéral et diagonale, grâce à cette main).
 - Travail du service rentrant/sortant (camouflage) + annonce du retour.
 - Travail de la remise : 2 serveurs (un dans chaque angle) et un relanceur.

- Travail physique : - Abdominaux + typing.

Séance du CED du mercredi 25.01.06.

Contenu :

- Echauffement physique :
 - Course.
 - Défis.
 - Jeu à blanc (copier l'entraîneur, miroir).
- Echauffement à la table :
 - R/R : 1 des 2 varie le rythme, puis les 2.
 - Jeu court sur jeu court (avec ouverture sur jeu libre si balle favorable).
 - Top CD diagonale + top CD latéral, en cycle. Le bloqueur en mouvement.
 - Service court coupé + poussette sur toute la table.

Travail de la main.

- Séance :
 - Technique R : variation de placement ligne ou coude.
 - Déplacement : 1 balle petit côté R + 1 balle petit côté CD ...en cycle (obligation de jouer la balle sous le niveau de la table, utilisation de la main pour la remonter).
 - Technique top R individuellement, avec son panier à côté de soi, on s'envoie sa balle, coude au dessus de la table.
 - Travail de déplacement : CD à partir du plein CD + CD à partir du plein R En cycle.
 - Attaque sur balle mi haute.
- Travail physique : - Abdominaux + typing.

Séance du CED du mercredi 01.02.06.

Contenu :

- Echauffement précompétitif (45').

- Séance :
 - Service court + poussette R + top R ou pivot pour démarrer.
 - Service court + top CD.
 - Service rapide + enchaînement.
 - Exercice point fort.
 - Service : révision et travail (20').
 - Service + remise.

- Travail physique : Typing + course (réaction à un signal).

Séance du CED du mercredi 08.02.06.

Contenu :

- Echauffement :
 - CD/CD en recherchant un maximum le coin.
 - Idem en R.
 - Idem en top CD.
 - Idem en top R.

- Séance :
 - Déplacement (par 3, avec jeu à blanc) : R + $\frac{1}{2}$ pivot + CD.
 - Travail TK du top CD (accélération, toucher fin, jambe)
 - Travail TK du top R (placement coude, main, jambe)
 - Services : marteau + lancé.
 - Travail des balles mi hautes dans le CD.

- Travail physique : Gainage + course (réaction à un signal).

Séance du CED du mercredi 01.03.06.

Contenu :

- Echauffement précompétitif (45').

- Séance :
 - Services revers (coupé, lifté)
 - Services revers + enchaînement avec le CD.
 - Poussette sur poussette du R (3-4 fois maximum) + topspin du R ou en pivot.
 - Déplacement : service rapide dans le R + R/R dynamique + écartement et jeu libre.
 - Travail du bloc actif du revers.

Séance du CED du mercredi 08.03.06.

Contenu :

- Echauffement précompétitif (45').

- Séance :
 - Service + remise.
 - 1^{ère} balle et démarrage (au panier de balle) : remise courte + top CD, puis remise courte + top R, puis en alternant les 2.
 - Travail des fins de sets (7-7 ; 8-8 ; 9-9 ; en 3 manches gagnantes).
 - Défi : marquer 3 points de suite comme au tennis.
 - « Jeu » : 2 services comme au tennis.

Séance du CED du mercredi 15.03.06.

Contenu :

- Echauffement précompétitif (45').
- Rappel des 11 points.

- Séance :
 - Services revers et marteau.
 - Services et remises 10 fois.
 - Services + remises + 1^{ère} balle, 10 fois.
 - Tenir la balle à mi distance en R et CD.
 - Match à thème : service court obligatoire ; service rapide et quelque 2 rebonds.
 - Montée de table, avec à chaque fois la dernière table qui s'arrête de jouer.