

Formation entraîneur de Club

Lieu :

Salle spécifique du ZornTT à Hochfelden

Dates :

Lundi 12, 19 et 26 Novembre 2007

Cadres présents à la formation :

Charles ADAM
Michel BRISAC
Georges KALB
Sébastien KNOLL
Catherine LUTZ
David MOOG
Loïg RIEHL
Olivier SCHNEIDER
Jean-Louis WALTER
Christian ZAZA
Daniel JACKY (Club Menchhoffen)

Formateur :

Damien LOISEAU (CTR Alsace)

1^{ère} Partie Bien débiter la pratique du tennis de table

Débiter le tennis de table en respectant certaines bases techniques :

Avant tout, il est important que les entraîneurs laissent libre court aux caractéristiques propres à chaque joueur.

Vérifier le point fixe du coude (axe de rotation).

Les appuis :

- 1 Je regarde (je regarde où je vais où va la balle)
- 2 Je me déplace
- 3 Je m'arrête
- 4 Je joue
- 5 Je rebondis

L'écart entre les pieds doit être environ toujours le même.

Il ne faut jamais être à l'arrêt, toujours faire un pas d'allègement.

Etre le plus stable possible (c'est comme les fléchettes, l'appui est primordial afin d'être le plus précis possible).

Développement physique des enfants :

La préparation physique des jeunes est indispensable et fait partie intégrante d'une séance d'entraînement. De préférence commencer toujours par une séance d'échauffement sous forme ludique avec des jeux et duels.

Développer la souplesse articulaire, en favorisant le relâchement par des exercices de grande amplitude gestuelle.

Leur donner des bonnes habitudes en réalisant des étirements et du stretching (affiche disponible sur le site de la FFTT avec différents exercices et positions)

Une bonne coordination est indispensable au bon développement pongiste.

Exercices types :

- Jeune dos à la table, distribuer des balles lentes en CD, il doit se retourner et jouer.

Découverte de la proprioceptivité, travail des pieds et de l'équilibre.

Exercices types :

Disposer des plots ou des cordes sur 10m

- Pied levé yeux fermés

- Saut latéraux

- Saut sur 1 pied puis l'autre

Travailler les abdos dès le plus jeune âge, à partir de 5 à 6 ans.

La musculation pour les petits a mauvaise presse, et pourtant c'est excellent pour le développement du corps.

Le gainage des abdominaux permet notamment d'éviter les blessures.

Exercices types :

- Travailler les abdos en statiques au sol en maintenant les positions pendant 20 à 30 sec. (exercices disponibles sur le site de la FFTT).

- Sur panier de balle, travailler la rotation du tronc en alternant R et CD.

La prise de raquette :

Mettre la main bien droite et serrer la main en tenant la raquette comme un pistolet (prise pistolet).

Vérifier qu'ils ne changent pas la prise entre le CD et le R.

Ne pas hésiter à modifier légèrement la prise pour trouver celle qui convient le mieux.

Pour les petits il faut prendre des bois légers avec une palette et un manche plus petit afin de régler correctement la prise de raquette.

Il faut leur apprendre très tôt la prise service, dès qu'ils savent servir réglementairement sans faire de faute.

La route du haut niveau :

Détecter au plus tôt les enfants doués qui ont des prédispositions pour le tennis de table.

Impliquer tout de suite les parents, car c'est eux qui décideront en grande partie de l'avenir pongiste de leur enfant.

Proposer plus d'heures d'entraînement avec du jeu à la maison s'ils disposent d'une table.

Les bases de conception d'une séance d'entraînement :

Chercher à varier les exercices, amener de la nouveauté à chaque entraînement.

Rendre l'échauffement ludique, avec des jeux, des duels, des courses par équipes, mesures des performances physiques (temps, distance), etc...

Composer des exercices variés avec panier de balles, ne pas hésiter à faire distribuer le partenaire.

Intégrer le travail des services directement à la base des exercices.

Créer des schémas de jeux personnalisés en fonction des prédispositions de chaque joueur.

Essayer de communiquer de manière imagée, exemple la balle c'est comme une tête on peut viser le nez (centre), le front (haut), etc...

Enfin il faut surtout beaucoup leur parler, les encourager à se dépasser, aller à chaque fois un peu plus loin à chaque séance.

2^{ème} Partie **La Route du Haut Niveau (Présentation DVD)**

Présentation :

Les principes de la route du Haut Niveau résultent d'une réflexion qui a été menée au niveau de la FFTT pour combler le retard entre le tennis de table français et les meilleures nations telles que la chine.

La route du haut niveau est scindée en 3 parties :

1. de 6 à 7 ans Partir du bon pied
2. de 7 à 9 ans Bâtir les fondations
3. de 9-10 à 12 ans Renforcer les fondations

Chacune de ces classes d'âge est scindée en 3 rubriques :

1. La technique
2. Le Mental
3. Le physique

1. Partir du bon pied 6 à 7 ans

1.1 La Technique

Montrer des vidéos à l'entraînement, lors des poses par exemple.

Cultiver le côté malin et combatif du joueur.

Chercher à poser des problèmes à l'adversaire.

Rechercher la zone d'habilité, sachant que chacun à sa propre zone.

Déterminer si le jeune est plus habile près ou loin de la table.

On peut par exemple lui mettre un pied dans un cerceau et distribuer des balles sur toute la table en observant la position où il est le plus à l'aise.

Lui demander s'il préfère jouer près ou loin de la table

Lui apprendre à utiliser le placement de balle :

Il doit apprendre à placer les balles en cherchant à mettre l'adversaire hors de porté.

Exercices types :

- Mettre 3 à 4 raquettes sur la table et chercher à les éviter.
- Montée descente avec 3 points si l'adversaire ne touche pas la balle.

Renvoyer la balle en la jouant à différents moments de la trajectoire :

- Phase montante (la balle à tendance à monter)
- Sommet du rebond, au maximum de la hauteur
- Phase descendante (la balle à tendance à tomber)

Vous pouvez utiliser une bouteille pour simuler la trajectoire et la hauteur de la balle. Le joueur doit jouer le coup à blanc une fois que vous avez arrêté la bouteille à la hauteur choisie.

Principe de base, toujours jouer devant soi.

1.2 Le Mental, l'attention

Il faut chercher à focaliser leur attention, voici quelques méthodes et exemples :

- Varier et changer rapidement les exercices
- Comptages complexes
- Jouer dans la pénombre, jouer avec de la musique forte
- Les perturber en lançant par exemple des balles sur la table sans qu'ils réagissent
- Faire venir les parents lors d'une séance

Il ne faut pas oublier qu'à cet âge les enfants ont du mal à focaliser longtemps leur attention, et cela les fatigue vite. Pour cela les séances doivent rester courtes entre 45min et 1h15 maximum.

1.3 Le physique, la mobilité à la table

Quand un jeune débute, il n'est pas assez habile pour se déplacer.

Il faut arriver à l'emmener vers la balle, pour cela l'utilisation du panier de balle est importante.

On peut par exemple lui bloquer le bras avec une corde pour le forcer à bouger.

Découverte de la proprioceptivité, travail des pieds, de l'équilibre, pied levé yeux fermés, etc...

2. Bâtir les fondations 7 à 9 ans

2.1 La Technique

Maîtriser les actions sur la balle :

Apprendre à porter, taper, amortir et frotter la balle.

Pour porter la balle, gardez-la le plus longtemps possible dans la raquette.

Pour amortir la balle, il faut encaisser la vitesse, retenir la raquette au moment de l'impact et relâcher légèrement la prise de raquette.

Le jeune doit être toujours actif à la table.

Ne pas hésiter leur faire découvrir tous les types de matériels (revêtements max d'attaques, picots, softs, antitops, etc...).

Aborder l'apprentissage des coups techniques, par exemple top revers en posant le coude sur la table et en frottant avec l'avant bras et le poignet.

Porter la même importance au travail du R et du CD (équilibrer le temps de travail). Même si par la suite, il jouera certainement plus sur le côté où il se sent le plus à l'aise.

Identification et maîtrise des effets :

Apprendre à lire et analyser les différents types d'effets. Exemple d'exercice, mettre le jeune loin de la table et lui demander de lire le bon effet sur les balles qu'on lui envoie.

Porter plus d'attention aux filles qui ont plus de mal à apprécier les effets.

Tenue de balle :

Le seuil de vitesse et de précision maximal est propre à chaque enfant. C'est à chacun de trouver son propre rythme.

Exercice: CD/CD sur 2/3 de table en attaque, varier la vitesse et le rythme.

Conscience tactique :

Jouer en fonction de l'adversaire.

Jouer avec une intension de schéma de jeu.

Exercices types :

- Chacun n'a le droit de faire qu'un CD.
- Service libre, mais mettre ensuite la balle à des endroits précis.
- Chercher des situations de jeu qui les obligent à réfléchir.

Utilisation de la main :

Exercices types :

- Jeu sur la petite table.
- Distribuer des balles sortantes qu'il faut prendre sous la table.
- Disposer des cibles sur la table qu'il faut viser au dernier moment quand l'entraîneur donne la couleur.

2.2 Le Mental, la concentration

Accroître sa concentration, voici quelques situations de travail:

- Jouer avec des raquettes combis.
- Présence des parents aux compétitions.
- Viser la cible 5x sinon on ne change pas d'exercice.
- Montée descente, à chaque tour on élimine la dernière table. Les perdants doivent encourager ceux qui restent, car c'est plus difficile de jouer quand les camarades regardent.

Ces quelques situations de jeux leur permettent d'apprendre à gérer le stress, car cela n'est pas facile quand ils sont encore tout petits.

L'apprentissage de la compétition :

- L'enfant doit avoir la même attitude à l'entraînement qu'en compétition (position d'attente, envie de gagner)
- Apprendre à dédramatiser la défaite
- Développer sa conscience tactique
- La recherche du plaisir doit être présente à l'entraînement, sinon il arrêtera. Même quand cela devient difficile pour le jeune, il faut que l'entraîneur arrive à lui donner du plaisir de jouer.

2.3 Le physique, le goût de l'effort

Apprendre à se battre :

A l'entraînement le jeune doit aller jusqu'au bout de ses possibilités.

Il faut qu'il apprenne à se dépasser, aller au delà de la fatigue.

La gestion de la fatigue est primordiale car souvent les jeunes arrivent fatigués, dans des finales qui ont généralement lieu en fin de journée.

Exercices types :

- Distribuer des séries très longues où le joueur doit toper en déplacements.

A cet âge les jeunes peuvent déjà supporter 4 à 5 séances par semaine de 1h15 à 1h45.

3. Renforcer les fondations 9-10 à 12 ans

3.1 La Technique, l'adaptabilité et la variation

A cet âge l'objectif est de maîtriser tous les coups du tennis du tennis de table en situation d'opposition.

Il faut toujours considérer la personne en face de soi comme un adversaire.

L'enfant doit systématiquement chercher à identifier et à comprendre l'effet de la balle.

Exercices types :

- Distribuer des balles de natures identiques, l'enfant doit chercher à varier le rythme des coups et l'action sur la balle.
- Varier la distribution en lift et coupé plat, et laisser faire le jeune sans rien lui dire.
- Distribuer des balles de nature identique, et lui demander de faire des actions différentes en cherchant à varier au maximum le retour.
- Distribuer des balles en variant les effets, et lui demander de réaliser la même action sur toutes les balles.

Travail de l'adaptabilité :

L'enfant consolide sa formation face à des situations et des adversaires différents.

Il appréhende par séquence:

- La découverte des matériaux spécifiques
- L'utilisation de la colle rapide

L'entraîneur met en place des séances et des situations variées:

- La leçon individuelle
- Le panier de balle
- Le double

Lui faire découvrir par des jeux et exercices tout ce que le tennis de table peut lui offrir comme diversité.

Exercices types :

- Sur 5 tables, 1 adulte par table, ils servent chacun 5 services variés sur les jeunes qui doivent renvoyer la balle.

Tout ce travail d'adaptabilité doit permettre au jeune de ne plus être surpris en compétition, car il aura déjà été confronté à la situation.

Travail important des déplacements :

L'objectif est de chercher à bouger le jeune, il doit pouvoir aller vite à l'endroit où il faut jouer la balle.

Lors des différents exercices de déplacement, c'est à nous d'observer la façon dont il bouge et la position de son bassin.

Exercices types :

- Distribuer en CD sur toute la table, idem en revers.
- Jouer en CD/CD et R/R avec un partenaire.

Il ne faut pas imposer une technique de déplacement à un jeune, car son déplacement va dépendre de beaucoup de critères comme la vision du jeu, le physique, le temps de réaction, etc...

Exemple sur le déplacement latéral, vous avez le choix entre différentes techniques:

- 2 pas sautés
- Bascule pour la chercher plus loin
- Pats croisés en regardant la balle (nécessite plus de physique)

Travailler la variation :

Faites découvrir au jeune tous les systèmes de jeux. Il faut qu'ils travaillent aussi bien la défense que l'attaque, pour qu'ils développent leur propre style de jeux.

Lors des exercices, c'est à vous de veiller à ce qu'ils varient:

- Le rythme
- Le moment de l'impact
- L'utilisation de la main

Il faut également qu'ils puissent jouer régulièrement contre des joueurs différents et plus forts.

3.2 Le Mental, être positif

L'enfant doit développer sa confiance en lui.

Il commence à être capable d'analyser ses prestations à l'entraînement et aux compétitions.

L'entraîneur lui propose des situations et des compétitions adaptées à l'enfant. Chercher à le placer en situation de réussite et renforcer ainsi son capital confiance (estime de soi). Lui apprendre à relativiser la défaite.

Prendre l'exemple de Jean-Philippe Gatien qui s'est servi de ses défaites pour se renforcer, et qui a toujours cherché à positiver.

Il doit garder sa concentration de plus en plus longtemps. L'enfant apprend à garder son attention et sa concentration dans des séances plus nombreuses et plus longues.

Il doit être capable de s'adapter aux contraintes de plus en plus nombreuses, en développant ses capacités de concentration.

Il commence à être capable de se comporter en compétition comme à l'entraînement. Nous devons être de plus en plus exigeant sur le "Jeu juste".

Exemple de quelques situations qui permettent de travailler sa concentration:

- Changer les horaires d'entraînements, la durée, les partenaires.
- Proposer des situations et exercices exigeants physiquement et mentalement.
- Travailler un coup très technique.
- Viser des petites cibles.
- Garder sa concentration malgré des éléments perturbants.
- A l'entraînement faire des matchs à 2 contre 2 ou par équipes.

3.3 Le physique

Commencer à travailler certaines qualités qui sont requises pour la pratique du tennis de table.

Exemple travailler les jambes, la vitesse:

- 2 jeunes avec une corde à sauter, devant il pousse l'autre résiste
- Tirer chacun d'un côté de la corde

3^{ème} Partie **Le Service – le Panier de Balle – la Vidéo**

1. Le travail du service

Conseils:

Lors des différents exercices pratiqués à l'entraînement, chercher toujours à ajouter le service comme base lorsque c'est possible.

Le service est un des coups les plus techniques du tennis de table. Il a l'avantage de pouvoir se travailler individuellement. Il faut inciter les jeunes à le travailler seul au panier de balle à la maison ou à la salle en dehors des heures d'entraînement.

C'est à chacun de trouver ses propres services qui sont les plus efficaces par rapport à son jeu.

Exercices types :

- Au panier de balle, travailler régulièrement le service à un rythme pas très soutenu. Observer la balle, l'effet, la vitesse, la trajectoire et faire un mini bilan entre chaque service.
- Avec un partenaire qui fait juste la remise, faire un match où chacun a 10 services. Chaque service gagnant vaut 1 point.
- Au panier de balle travailler les services inversés, en utilisant l'autre côté de la plaque.
- Chercher à inventer des nouveaux services, balles qui dévient, services lancés haut, etc...

2. L'utilisation du panier de balle

Je m'installe et fait mon petit cérémonial:

Isoler l'aire de jeu, cela permet de créer une séparation avec les autres et envoie un message au joueur, que je suis là pour lui, que je travaille pour lui.

Bien s'installer à la table se mettre dans de bonnes conditions pour bien travailler. Se sentir bien

Mon matériel:

- 1 panier de balle bien rempli
- 1 petite table style tablette marqueur
- 1 épuisette ramasse balle
- 1 raquette avec un côté en plaque chinoise pour varier les effets, sur l'autre côté un soft pour jouer plus mou.
- 1 raquette rapide avec 2 revêtements Tensors pour avoir plus de dynamisme et moins se fatiguer pour envoyer des balles rapides.

Je me positionne:

- Près du filet pour distribuer des balles courtes
- Petit côté pour tout faire
- Sur la ligne de fond côté gauche pour laisser plus de temps de réaction
- Au milieu pour distribuer sur toute la table

- A mi-distance pour envoyer des balles dynamiques en CD et R (pour se faciliter le travail, il faut s'envoyer les balles vers soi)
- A l'arrière de la table distribution en balles hautes

J'utilise une bonne technique de distribution:

- S'échauffer en distribuant quelques balles avant que le jouer arrive
- Bien alimenter la main avec 3 ou 4 balles, et recharger rapidement la main pour ne pas interrompre le rythme de distribution
- Faire un rebond avant de taper la balle
- Relâcher le poignet
- Donner une trajectoire normale à la balle
- Toujours distribuer en rotation

J'utilise différents rythmes de distribution:

- Le rythme technique: Distribuer doucement en donnant des conseils réguliers.
- Le rythme enchaînements: Distribuer un peu au-dessus du rythme du joueur + une surprise de temps en temps
- Le rythme survitesse: Distribuer bien au-delà de la vitesse normale, sans faire de rebonds. Vérifier le rythme de bras du joueur et s'il ne se contracte pas.

Quelques exercices de 1 à 4 joueurs:

Lorsque l'on fait du panier de balle avec plusieurs joueurs, il faut occuper et faire travailler celui ou ceux qui ne jouent pas à la table. Il peut par exemple faire du travail de déplacement, travailler le physique, jouer à blanc en suivant le rythme de celui qui est à la table ou bien observer celui qui joue.

1 joueur:

- Travail du déplacement, distribuer 1 Revers, 1 Milieu, 1 CD le joueur doit tout prendre du CD

2 joueurs:

- Distribuer sur 1 joueur en CD + demi table Revers, le joueur Top du CD sur le CD. En face le joueur contre Top.
- Idem en Flip R, l'autre Contre
- Idem en Flip R, l'autre Top
- Chaque joueur a une demi table, distribuer alternativement sur chacun des joueurs + 1 surprise de temps en temps, les joueurs doivent tout jouer en Revers.

3 joueurs:

- Choisir un exercice puis faire tourner les joueurs, 1 joueur joue, 1 joueur observe sur le côté, 1 joueur joue à blanc à 2m derrière celui qui est à la table dans le même rythme.

4 joueurs maximums:

- Distribuer alternativement en coupe sur 2 joueurs, chacun a une demi-table et joue en Top CD. En face le 3^{ème} joueur bloc, le 4^{ème} joueur fait du physique. Le topeur qui ratte par au physique.

3. L'utilisation de la vidéo

Filmer lors d'une compétition ou un match d'entraînement :

L'entraîneur regarde le match plusieurs fois en prenant des notes. Puis il refait le point avec le joueur afin de lui faire prendre conscience des différents points à revoir. Cela peut être d'ordre technique, tactique ou mental.

Filmer un geste très technique :

Exemple l'apprentissage du flip revers. Caméra fixée sur la main, lui faire visionner son geste sur le petit écran, lui expliquer ce qu'il faut modifier et il retourne immédiatement corriger son geste.

Filmer une séance d'entraînement :

Poser une caméra dans un coin de la salle et la laisser tourner toute la séance sans y prêter attention. La semaine suivante visionner certains passages à l'entraînement en mettant en évidence les jeunes qui n'ont pas eu une bonne attitude, ou ceux qui n'ont pas travaillé.

Christian ZAZA
Responsable de l'Ecole de Tennis de Table ZornTT