








TENNIS DE TABLE

POUR LES COMPETITEURS

TENNIS DE TABLE POUR LES COMPETITEURS

 Cible visée	Joueurs faisant de la compétition
 Objectifs	Amener le joueur à son meilleur niveau par l'intermédiaire de l'entraînement et de la compétition.
 Descriptifs	Mettre en place plusieurs séances par semaine (au moins 3 séances structurées) pour faire progresser le joueur. Séances intensives (physique, tactique, technique). Séances qui peuvent être individualisées.
 Besoins humains	Entraîneur qui est capable de proposer des entraînements adaptés à des joueurs motivés par la compétition et la recherche en permanence la progression.
L'organisation 	<ul style="list-style-type: none">- Avant : proposer plusieurs créneaux dans la semaine (au moins 3) Regrouper les compétiteurs qui sont motivés pour faire plusieurs entraînements dans la semaine et qui recherchent la progression. Programmation de la part de l'entraîneur pour les joueurs.- Pendant : proposer des séances adaptées pour les compétiteurs.- Après : évaluation avec le joueur. Communication avec les parents pour les mineurs
Supports 	<ul style="list-style-type: none">• Vidéo « les entraîneurs dévoilent leurs exercices de ping »• sites > tennisdetableentraitements">https://sites.google.com > sites > tennisdetableentraitements 