
Compte rendu CPS Départemental n°2

Dimanche 19 Novembre 2017 à St Maur des Fossés de 9H à 17H



Effectif :

29 Joueurs dont 9 Filles

15 joueurs (dont 4 filles) du groupe détection départemental du Val de Marne étaient présents.

3 Relanceurs dont 1 joueurs du 94

5 Cadres Techniques dont 3 du Val de Marne :

Chaouat Stéphane

Ouaz Christian

Nogara Xavier

Cayet Damien

Gremillon Jean Christian

Présentation

Ce deuxième CPS de la saison avait comme particularité de se mutualiser avec celui du Groupe Détection de la ligue IDF de tennis de table de la saison 2017/2018

Il s'adressait aux petites catégories poussins et benjamins mais quelques Minimes 1^{ère} années étaient aussi conviés à ce regroupement.

3 Groupes de niveau étaient constitués.

Des temps avec Paniers de Balles ont été mis en place sur tous les groupes au fil de la journée.

3 jeunes relanceurs étaient à dispositions sur la toute la journée.

Programme de la journée

- **Matinée : 9H - 12H30**

9H - 9H30 : Accueil /Présentation

9H30 - 10H: Echauffement Physique à la table et hors table + travail physique sous forme de circuit training avec une dizaine d'ateliers (gainage, coordination, travail de pied ...)

10H - 11H30: Tenue de balle (liaison - petits et grands déplacements – Déplacements latéraux: exercice simple avec beaucoup de répétition) + Panier.

11H30 - 11H45: PAUSE

11H45 - 12H30: Match (montée de tables générale)

12H30 - 13H30: PAUSE REPAS

- **Après - midi: 13H30 - 17H**

13H30 - 14H30: Echauffement Classique (+ Service / Remise sur le Groupe 1) + Tenue de balle + PANIER

14H30 - 15H30: Travail sur le Top Spin Coup Droit (utilisation du corps - action sur la balle - sécurité - placement) + PANIER

15H30 - 15H45: PAUSE

15H45 - 16h45: Matches (montée de tables générale)

16H45 - 17H: Bilan - Etirements - Retour au calme

Photos :



Travail physique



Bilan Général et Observations :

- Insister plus sur les principes de bases (prise de raquette, position des pieds, du corps par rapport à la balle, ouverture, fermeture, serrage ...)
- Position des pieds en Revers souvent mauvaises
- Passer plus de temps en club ou à la maison sur le petit travail physique et notamment le travail de pied et la coordination en général.
- Respecter le rythme surtout quand on est en difficulté (tendance à jouer plus fort/trop fort si mal placé pour abréger l'échange)
- Jouer tout de suite avec le corps et pas qu'avec la main ou le bras.
- Agréablement surpris sur la capacité des 2009 et 2010 à être concentré et à l'écoute sur une journée plutôt longue et chargée.
- Bonne ambiance dans le groupe tout au long de la journée
- Profils intéressants des filles.
- Cette journée a permis au groupe détection du CD94 de profiter de la venue du groupe de la ligue sur ce CPS.
- 2 joueurs du 94 étaient présents dans la sélection de la ligue.
- Groupe agréable à entraîner.



Merci à tous les cadres, relanceurs et participants ainsi qu'au Club de la VGA St Maur pour le prêt de la salle et du matériel pour cette journée.