

Compte rendu du dimanche 26 mars 2017

- CPS Entraînement (Minimes, Cadets & Juniors) -

Ce quatrième CPS de la saison a eu lieu ce dimanche 26 mars 2017 dans la salle de l'US Fontenaysienne. Le groupe était composé de 16 joueurs (2 filles et 14 garçons ; 4 juniors, 8 cadets, 3 minimes et 1 benjamin). Le changement d'heure n'a pas perturbé le groupe qui était à été ponctuel pour démarrer la journée.

Celle-ci a commencé par le traditionnel circuit training avec des ateliers basés sur la coordination des membres inférieurs. Le travail est de mieux en mieux réalisé à ce niveau, les stagiaires travaillant de manière plus précise et efficace.

Les thèmes des séances ont été les mêmes que depuis le début de la saison. L'intérêt de cette répétition de est de permettre une réelle progression sur ces compartiments de jeu durant la saison.

La matinée s'est articulée autour des deux thèmes suivants :

Travail du service et de la remise de service

Au niveau du service : service coupé sans déviation, service latéral droit et service latéral gauche ; chercher les sensations sur les différents items, adapter les longueurs des services à son système de jeu.

Au niveau de la remise : placement du service dans une zone prédécoupée sur la table ; réaliser une remise de qualité. Les objectifs recherchés pour les joueurs :

→ les + forts : remettre bas, sur service court (flip ou remise courte), sur service sortant (démarrage profond).

→ les – forts : lire le service, adapter sa remise.

Malgré l'absence de temps de jeu sur cette séance, la concertation a été très bonne durant toute la séance, chose assez rare pour le souligner !

Travail de la contre initiative

Introduction dans l'échange d'un bloc différent du bloc habituel (contrôlé et passif). La variation de ce bloc pouvait se faire de différentes façons avec pour but de mettre en difficulté son adversaire et de pouvoir reprendre l'initiative derrière celui-ci.

Après cette longue matinée, la pause déjeuner fût bien accueillie par tous ! L'après-midi comporta également deux séances de travail :

Travail de la prise d'initiative à partir de la demi-table RV

Ce temps d'entraînement a été réalisé sous forme de mini groupe de 2/3 joueurs pour un cadre. Grâce à ces conditions, le travail a pu être adapté au niveau de chacun, étant réalisé au panier de balles ou en partenariat dans le jeu.

La dernière séance a été centrée autour de ***la tenue de balles et des déplacements***. Le placement de cette séance en fin de journée est volontaire afin de forcer chacun à faire un effort sur soi-même pour combattre la fatigue. Ces temps de jeu et de déplacement se sont faits en deux temps : en situation d'attaquant (liaison en top spin) et en en situation de bloqueur.

La journée s'est terminée sur un match unique en 3 manches gagnantes. Un gage a été donné au perdant sous forme de travail physique. L'importance et la durée de ce travail physique dépendait de la durée du

match disputé précédemment. L'objectif était donc de prendre son temps, de se mettre dans les meilleures conditions (temps mort, utilisation de la serviette, ...) et de chercher à ne pas perdre trop rapidement.

Le bilan de la journée est positif, avec une très légère baisse physique chez certains sur la fin de journée.

Prochains rendez-vous pour ce groupe :

- Stage Entraînement Minimes/Cadets : du lundi 3 au jeudi 6 avril 2017 (Fontenay)
- CPS Détection et Entraînement : samedi 20 mai 2017 (lieu à définir)



Le groupe au complet : joueurs, relanceurs et cadres.

Merci à toute l'équipe présente sur ces CPS : Christian Ouaz (Charenton TT), Joris Villetard (JS Alfort), Iossif Paroutoglou (Nogent TT) et Quentin Varona (Choisy TT) pour l'encadrement de cette journée ; Clément Carlier (US Fontenaysienne), Clémence Ménez (US Fontenaysienne) et Alexis Millot (JS Alfort) pour leur sérieux et leur présence en tant que relanceurs.

Merci également au club de l'US Fontenaysienne pour la mise à disposition leur salle.



CPS ENTRAINEMENT - 26/03/17**Salle** : Fontenay - 10 tables**Cadres** : Iossif P, Joris V, Christian O, Quentin V et Loïc M**Relanceurs** : Clémence M (n°272), Clément C (N°739) et Alexis M (n°682)**Effectif** : 16 joueurs

Nom	Prénom	Sexe	Cat	Pts 03/17	Club
BENICHOU MARTIN	Nicolas	M	J1	1885	Alfort JS
DAGUE	Clément	M	J2	1803	Fontenaysienne US
CWILING	Raphaël	M	J1	1780	Fontenaysienne US
BOURON	Antonin	M	C2	1684	Fontenaysienne US
SOULIER	Léo	M	C1	1243	Fontenaysienne US
STEVIC	Sofija	F	J2	1182	Fontenaysienne US
MOLOHIO	Alexandre	M	C1	1128	Nogent TT
ROUSSEAU	Corentin	M	M1	1127	Fontenaysienne US
HENG	Maxime	M	C2	1089	Fresnes AAS
VIDAL	Damian	M	C1	1085	Fontenaysienne US
YAPI	Noé	M	C1	1011	Fontenaysienne US
ARMAND	Célian	M	M1	964	Charenton TT
WALLISER	Noé	M	M2	888	Nogent TT
TEKEGLOU	Guillaume	M	C1	877	VGA St Maur
RAHARINIRINA	Maholy	F	C2	761	Fresnes AAS
KADDOURI	Illian	M	B2	641	Créteil US