

# Journée d'entraînement Jeunes



Dimanche 14 Novembre 2021 à MALAKOFF

Les joueurs et joueuses ayant participé à cette journée étaient au nombre de 10 pour le matin et 8 l'après-midi. A savoir Martin, Camille et Anatole de Malakoff, Noa et Thelma de Courbevoie, Mathys de Fontenay-aux Roses, Adrien, Nolan, Ulysse et Ambroise de Vanves. Cette séance se déroule à Malakoff et est encadrée par Virgil GANDON.

## PROGRAMME :

9h : Accueil des joueurs et joueuses

9h30 : Echauffement & travail d'appui en circuit

10h : Exercice 1 : Le Topspin Coup Droit

Exercice 2 : Le Topspin Revers

Exercice 3 : La Poussette Revers et Coup Droit

Exercice 4 : La Régularité et le Déplacement

12h30 : La Pause Déjeuner

13h30 : Reprise. Echauffement sous la forme d'un sport collectif

13h45 : Exercice 5 : Le Service

14h15 : Match. Compétition par équipe (4 vs 4) à handicap.

16h : Retour au calme, bilan et étirement.

## BILAN :

L'objectif, dans un premier temps, était de tester les jeunes dans les différents domaines à travers les exercices pour évaluer tant les aptitudes que le niveau d'avancé de chacun.

Du coup, toute la matinée fut consacrée aux exercices.

L'après-midi, après le travail de service, la compétition par équipe a permis d'apprécier le degré d'attrait pour les matchs de chacun.

La différence de niveau entre les joueurs et joueuses n'a pas été un frein tout au long de la journée car le groupe avait en commun beaucoup de motivation, d'envie et de bonne humeur