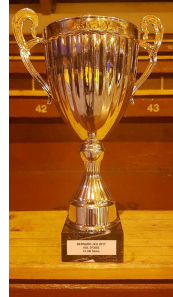


Stage de Février AS TT MENUCOURT

Du lundi 19 au jeudi 22 Février 2018, de 9h30 à 16h30
au COSEC de Menucourt (route de Saillancourt).

Environ 20 heures d'entraînement en 4 jours, ce qui représente
plus de 2 mois d'entraînement ordinaire...



Idéal pour ne pas perdre la main pendant les vacances et continuer sa progression

Grâce à ce gros volume d'entraînement, ce stage vous permettra d'être prêt pour la suite de la saison

Les entraînements sont adaptés en fonction des capacités de chacun

Ce stage sera donc bénéfique pour tous les enfants motivés de 6 à 17 ans

Les différents objectifs de ce stage :

- **Régularité** : Progresser en régularité pour pouvoir "tenir" la balle en toutes circonstances
- **Effets** : Maîtriser tous les effets au service, en remise et dans le jeu
- **Technique** : Apprendre/perfectionner les différents coups techniques (frappe, top spin, poussette, flip...)
- **Maîtrise** : Développer sa stratégie, sa tactique et son mental
- **Respect** : Vivre en collectivité (respecter et aider les autres, participer aux tâches collectives, savoir gagner avec humilité, savoir perdre avec honneur...)

Journée type :

9h30-11h00 : échauffement général, échauffement spécifique, exercices de régularité, parcours athlétiques

11h-11h15 : Pause (vidéo de joueurs professionnels et tutoriels)

11h15-12h30 : Exercices des différentes techniques au panier de balles

12h30-13h15 : Pique-nique

13h15-13h45 : Activités libres hors tennis de table (basket-ball, ultimate freesbee, balle assise...)

13h45-15h30 : Exercices de services-remises, schèmes de jeu, exercices avec incertitudes, exercices personnalisés

15h30-15h45 : Pause (vidéo de joueurs professionnels et tutoriels)

15h45-16h20 : Matches

16h20-16h30 : Etirements, retour au calme, bilan

Contact : nico.chereau@gmail.com

 Menucourt tennis de table

Prix : 60 € les 4 jours ou 15 € par jour



Je soussigné(e) Monsieur / Madame autorise mon enfant
..... à participer au stage de Février de l'ASTT Menucourt.

Numéro à contacter en cas de besoin :

Jour(s) de présence au stage (veuillez entourer) : Lundi - Mardi - Mercredi - Jeudi

Je joins donc le règlement de€

en liquide / par chèque à l'ordre de Nicolas Chéreau (responsable du stage)

Date : / /2018

Signature :