

UC4 8 séances pour un publique premier niveau fédérale

CYCLE : régularité en topspin CD

les caractéristiques du publique

L'ADULTE

Caractéristiques Morphologiques et Fonctionnelles	Aspects Psychomoteurs, Affectifs et Sociaux	Repères, Précautions et Conséquences au niveau de l'enseignement
<ul style="list-style-type: none">- Fatigabilité due à une sous exploitation fonctionnelle (sédentaires, non sportifs...)- Prise de poids fréquente (surcharge adipeuse)- Augmentation de la raideur articulaire et musculaire	<ul style="list-style-type: none">- L'adulte cherche à se sentir à l'aise dans son corps- Diminution des qualités physiques après 40 ans- Le même individu peut se conduire en adulte dans certains domaines (le travail) ou pour certaines fonctions (intelligence) et se comporter en adolescent dans d'autres domaines (dynamique de groupe)- Exigence en matière de compréhension des connaissances théoriques et pratiques	<ul style="list-style-type: none">- Tenir compte d'une relative indisponibilité physique (échauffement systématique - dosage de l'APS). Une raideur musculo-ligamentaire est souvent installée. Se méfier de la surestimation personnelle- Ménager de nombreux temps de repos dans l'activité facteurs d'épanouissement et de progrès.- Etre à l'écoute des besoins. Pratique de loisir avant tout- Etablir des liaisons constantes entre la théorie et la pratique

Le groupe est composé de 8 à 12 joueurs du classement 6 à 15.

J'ai à ma disposition 3 relanceurs : Théo Clastres, Emili Asensio en service et Thibault Doucet en formation BPJEPS.

Pour le cycle des séances il sera mit sur le cite du club pour que le groupe puisse voir sur quoi ils vont travailler. Des vidéos seront en appuis pour chaque situation.

Pour les séances j'arriverai 30 minutes plutôt avec les relanceurs pour le mise en place du matériels.

sommaire

séance N°1	page 3
séance N°2	page 8
séance N°3	page 12
séance N°4	page 16
séance N°5	page 20
séance N°6	page 24
séance N°7	page 28
séance N°8	page 32

Séances N°1 : 1H30, 8 à 12 joueurs

thème : régularité en topspin CD

objectif : l'amélioration du topspin CD sur balle molle

1) l'échauffement : 10-15 minutes

- première partie articulaire : les gammes, la tête, les épaules, coude, bassin, genoux, poignets, cheville (2-3mins)

- deuxième parties cardio musculaire : courir plus les gammes : montée de genoux, talon fesses, pas sauté (4-5mins)

- 3ème parties à la table : les gammes, CD sur CD, RV sur RV (4-6mins)

2) Corps de séance : 1H à 1H05

première situation

Temps/ matériels	Situation péda	consignes	objec tifs	évaluation	Simplificat° complexificat°
7mins fois 2 environ 15mins	Top sur bloc CD	Pour la première situation, un joueur qui va toper uniquement avec son CD en diagonale il doit faire un minimum de 10 top sur chaque balle. Le bloqueur bloc uniquement avec son CD sauf s'il est gaucher avec son RV. La situation est fermée pas de jeu libre et toujours le même qui top. Pour pouvoir réaliser 10 top sur chaque balle il est important de jouer relâché. Le top va vers, pour ça on va effectuer une rotation du tronc et une accélération de l'avant bras à l'impact de la balle vers l'avant. on est légèrement sur la pointe de pieds et des petits saut pour pouvoir bien se replacer. Le bloqueur travaille aussi, si il fait la faute à chaque fois avant d'arriver à 10 top c'est pas intéressant. Il est bien sur ses appuies, des petits déplacements pour être bien placé.	Pour le topeur faire 10 minimum en diagonale sur toute les balles. Pour le bloqueur il doit réussir à aller à 10 blocs minimum	Voir si le topeur arrive à faire minimum 10 tops en diagonale sur toutes les balles. Voir si le bloqueur est capable de bloquer minimum 10 tops en diagonale	Simplificat° : faire des tops plus lentement, changer le rythme complexificat° : le bloqueur varie un peu plus les placements de balle en diagonale.

2ème situations

temps/ matériels	Situation péda	consignes	objectifs	évaluation	Complexificat° simplificat°
2fois 7mins environ 15mins balles	2 CD, 2 milieu sur bloc	Un joueur qui top et l'autre qui bloc. Le bloqueur va distribuer 2 balles dans le CD puis 2 balles milieu de table. Pour le topeur il va jouer toutes les balles avec son CD et il va envoyer tous ses tops en diagonale. Le but est d'avoir une régularité en top CD en rajoutant des plus gros déplacements, un minimum de 6 tops. Pour le topeur pareil que la première situation il fait des petits pas d'ajustement et du passage du CD au milieu un petit pas sauté pour bien se placer. Pour le bloqueur il oriente sa tête de raquette dans la zone de la table voulu.	Réussir à faire 6 tops minimum à chaque balle. Pour le bloqueur arriver à tenir la balle minimum 6 blocs par balle	Voir si le topeur arrive à tenir 6 tops minimum par balle. Voir si le bloqueur arrive à tenir 6 blocs minimum par balle.	Complexificat° réussir 3 tours complet simplificat° aller plus doucement, réduire l'écartement du bloqueur

<https://youtu.be/UK3ysBZNHgz>

3ème situations

temps/ matériels	Situation péda	consignes	objectifs	évaluation	Complexifica° simplificat°
2fois 5 mins environ 10mins balles	2 tops diago 2tops lignes droite	Toujours pareil un bloqueur, un topeur mais cette fois ci c'est le topeur qui va changer la direction. Il va faire 2 tops en diagonale puis 2 tops en ligne droite. Le bloqueur bloc tout dans le CD du topeur. L'objectif est de faire 2tours à chaque balle et jeu libre sur la 8ème balle. Pour que le topeur puisse bien chercher la ligne en top il devra ouvrir d'avantage son poignet. Pour bloqueur il devra effectuer des petits pas sauté au chassé pour le passage du bloc CD au RV ou de RV au CD pour les gaucher.	Pour le topeur et le bloqueur arriver au jeu libre .	Voir si le topeur et le bloqueur sont capables d'arriver au jeu libre.	Complexificat° Pour le topeur aller chercher la ligne blanche quand il top en ligne droite. Simplificat° changer le rythme, aller moins sur la ligne blanche quand on top en ligne droite.

<https://youtu.be/aW5sDYPgyK8>

dernière situation

temps/ matériels	Situation péda	Consignes	objectifs	évaluation	Complexificat° simplificat°
20mins balles	Montée descente	Maintenant il reste une vingtaine de minutes pour faire une montée descente. Ça sera au temps, la première table sera coté horloge et la dernière coté vestiaire. Le but est de prendre du plaisir sur cette fin de séances.	Prendre du plaisir.	Voir si il se sont amusés.	

3) étirements : 5mins

- ischios, quadriceps, le dos, bras
- petit bilan oral avec les joueurs

Séance N°2 : 1H30 8 à 12 joueurs

thème : régularité en topspin CD

objectif : l'amélioration du topspin CD sur balle molle et coupé.

1) échauffement : 10-15mins

- première partie articulaire : gammes : la tête, épaule, coude, tronc, bassin, genoux, poignet et cheville (2-3mins)

- deuxième parties mobilité : ischios, hanche (2-3mins)

- troisième parties cardio musculaire : trotter (2-3mins)

- quatrième partie à la table : les gammes, CD sur CD, RV sur RV (3-6mins)

2) corps de séance : 1H à 1H05

première situation

Temps/ matériels	Situation péda	consignes	objectifs	évaluation	Simplificat° complexificat°
7mins fois 2 environ 15mins	Top sur bloc CD	<p>Pour la première situation, un joueur qui va toper uniquement avec son CD en diagonale il doit faire un minimum de 12 top sur chaque balle. Le bloqueur bloc uniquement avec son CD sauf s'il est gaucher avec son RV. La situation est fermée pas de jeu libre et toujours le même qui top. Pour pouvoir réaliser 12 top sur chaque balle il est important de jouer relâché. Le top va vers l'avant donc on est légèrement sur la pointe de pieds et des petits saut pour pouvoir bien se replacer. Le bloqueur travaille aussi, si il fait la faute à chaque fois avant d'arriver à 12 top c'est pas intéressant. Il est bien sur ses appuies, des petits déplacements pour être bien placé.</p>	<p>Pour le topeur faire 12 minimum en diagonale sur toutes les balles. Pour le bloqueur il doit réussir à aller à 12 blocs minimum</p>	<p>Voir si le topeur arrive à faire minimum 12 tops en diagonale sur toutes les balles. Voir si le bloqueur est capable de bloquer minimum 12 tops en diagonale</p>	<p>Simplificat° : faire des tops plus lentement, changer le rythme complexificat° : le bloqueur varie un peu plus les placements de balle en diagonale.</p>

deuxième situations

temps/ matériels	Situation péda	Consignes	objectifs	évaluation	Complexificat° simplificat°
3 fois 9 mins environ 30 mins sceaux de balles balles ramasse balle	Panier de balle	<p>On va faire maintenant du panier de balle. Donc par trois vous allez être si vous êtes que deux un relanceur sera avec vous Si quelqu'un a du ma pour envoyer les balles au panier un relanceur le fera. Un joueur qui ramasse un autre qui distribue et l'autre qui joue. il Y aura 3 situations et chaque joueurs chaque situation.</p> <p>1 balle coupé uniquement plein CD 2 balle coupé demi table on vient chercher jusqu'a la ligne 3 3/4 de table on joue toutes les balles en CD. Pour distribution on garde un tempo pas trop rapide pour laissé un minimum le temps pour que le joueur se replace. Pour le joueur qui joue il doit bien fléchir les deux jambes en s'appuient sur la jambe d'appuie (jambe où on tient la raquette) effectuer une rotation du bassin et au moment de toucher la balle il effectue une accélération, il frotte la balle vers le haut et en avancement sur la balles. (Démo effectuer)</p>	Sur les 3 situations réussir à faire moins de 10 fautes sur la panier.	Voir si le topeur est capable de faire moins de 10 fautes sur le panier.	Complexificat° on rajoute des cibles sur la table simplificat° on réduit le tempo et si le joueur arrive pas à toper sur balle couper il passera avec la bouteille .

- 1) <https://youtu.be/XhqI0UT5c2Q>
- 2) <https://youtu.be/vcu7dnAncTg>
- 3) <https://youtu.be/FuwnKnFMiB0>

dernière situation

temps/ matériels	Situation péda	Consignes	objectifs	évaluation	Complexificat° simplificat°
20mins balles	Montée descente	Maintenant il reste une vingtaine de minutes pour faire une montée descente. Ça sera au temps, la première table sera coté horloge et la dernière coté vestiaire. Le but est de prendre du plaisir sur cette fin de séances.	Prendre du plaisir.	Voir si il se sont amusés.	

3) étirements : 5 mins

- ischios, quadriceps, le dos, bras
- petit bilan oral avec les joueurs

séance N°3 : 1H30 8 à 12 joueurs

thème : régularité en topspin CD

objectif : amélioration du placement du topspin CD sur balle coupé et molle

1) échauffement : 10-15mins

- première partie articulaire : gammes, tête, épaule, coude, tronc, bassin, genoux, poignets et chevilles. (2-3mins)

- deuxième parties jeu à blanc : 3 tours de 45s d'efforts pour 30s de récupération

Tour 1 : balle coupé, on imagine de placer en diagonale le plus proche de l'angle (1min30)

Tour 2 : balle coupé, on imagine de placer en milieu de table le plus proche de la ligne (1min30)

Tour 3 : balle coupé, on imagine de placer ligne droit le plus proche de la ligne (1min30)

- troisième parties à la table : gammes, CD sur CD, RV sur RV (3-6mins)

2) corps de séance : 1H à 1H05

première situation

temps/ matériels	Situation péda	consignes	objectifs	évaluation	Complexificat° simplificat°
2fois 7mins environ 15mins balles	2 CD, 2 milieu, 2 lignes droites sur bloc	Un joueur qui top et l'autre qui bloc. Pour le topeur il fera 2 tops en diagonale, 2 au milieu et 2 en ligne droite. Son objectif et de bien placer la balle et de réussir à faire un tour complet minimum. Le bloqueur lui enverra toutes les balles en CD. Les balles qui arrivent en diagonale et milieu il les jouera en CD pour ça il devra faire des petits placements d'ajustement par rapport à la balle. Et les balles en lignes droites seront jouées en RV. Pour le placement des tops, il faut ajuster l'inclinaison du poignet. Plus il sera ouvert plus il sera simple d'aller jouer en ligne droite. Et plus il est fermer plus il sera simple de jouer en diagonale	Réussir à faire 6 tops minimum à chaque balle. Pour le bloqueur arriver à tenir la balle minimum 6 blocs par balle	Voir si le topeur arrive à tenir 6 tops minimum par balle. Voir si le bloqueur arrive à tenir 6 blocs minimum par balle.	Complexifica° réussir 3 tours complet simplificat° aller plus doucement

<https://youtu.be/y5A3Tb6HpKk>

deuxième situations

temps/ matériels	Situation péda	consignes	object ifs	évaluation	Compléxificat° simplificat°
2 fois 10mins environ 20mins balles	Schéma de jeu	On va faire un schéma de jeu en deux partie, toujours le même qui sert. La première partie Service coupé court dans la zone CD, remise poussette tendue demi table CD, démarrage rotation en diagonale. Et la deuxième partie la même chose mais on démarre en ligne droite. L'objectif est d'être capable de réaliser un top sur balle coupé avec le bon placement. Pour la réalisation du service on frotte la balle en dessous et pour que le service soit court le premier rebond doit être le plus proche du filet. Pour la poussette on attend le sommet du rebond et à ce moment on va passer en dessous et effectuer une accélération de l'avant bras et du poignet pour mettre la balle tendue. Enfin pour le top on fléchit bien sur les jambes, on va accélérer à l'impact de la balle en frottent vers le haut en avancent.	Que le topeu r soit capab le de placer au bon endro it son top sur balle coupé	Voir si le topeur est capable de placer correctement au bon placement son topspin	Compléxificat° celui qui pousse il varie la vitesse de sa poussette son placement son effet simplificat° si un joueur n'arrive pas à arriver au top, on peut le prendre au panier

- 1) <https://youtu.be/k38VSpXJZz0>
- 2) <https://youtu.be/jXdjEFFkX2M>

dernière situations

temps/ matériels	Situation péda	consignes	objectifs	évaluation	Compléxificat° simplificat°
10-15mins balles	Montée descente sur thème	Dernière situation, montée descente mais à thème. Il y aura 2 thème et à chaque fois que vous allez monter ou descendre on changera le thème. Thème 1 : si le point est gagner avec un top avec le CD en diagonale 2pts Thème 2 : si le point est gagner avec un top avec le CD en ligne 2pts exemple premier tour thème 1 quand le tour est fini on passe thème 2 ainsi de suite. La première table côté horloge et dernière table côté vestiaire	Favoriser le placement du top CD	Voir si les joueurs gagnent des points avec le placement du CD avec un petit bilan en fin de montée descente.	

3) étirements : 5 mins

- ischios, quadriceps, le dos, bras
- petit bilan oral avec les joueurs

séance N°4 : 1H30 8 à 12 joueurs

thème : régularité en topspin CD

objectif : amélioration de l'enchaînement topspin CD sur balle coupé puis molle.

1) échauffement : 10-15mins

- première partie articulaire : gammes : la tête, épaule, coude, tronc, bassin, genoux, poignet et cheville (2-3mins)

- deuxième parties mobilité : ischios, hanche (2-3mins)

- troisième parties cardio musculaire : trotter (2-3mins)

- quatrième partie à la table : les gammes, CD sur CD, RV sur RV (3-6mins)

2) corps de séance : 1H à 1H05

première situation

temps/ matériels	Situatio n péda	Consignes	objectif s	évaluation	Complexificat° simplificat°
3 fois 9 mins environ 30 mins sceaux de balles balles ramasse balle	Panier de balle	On va commencer par du panier de balle. Donc par trois vous allez être si vous êtes que deux un relanceur sera avec vous Si quelqu'un a du ma pour envoyer les balles au panier un relanceur le fera. Un joueur qui ramasse un autre qui distribue et l'autre qui joue. il Y aura 3 situations et chaque joueurs chaque situation. 1 balle coupé puis une balle molle uniquement plein CD 2 balle coupé puis une balle molle demi table on vient chercher jusqu'a la ligne 3 3/4 de table on joue toutes les balles en CD une coupé puis une molle. Pour distribution on garde un tempo pas trop rapide pour laissé un minimum le temps pour que le joueur se replace après l'enchaînement des 2 balles. Pour le joueur qui joue il doit bien fléchir effectuer une rotation du bassin et au moment de toucher la balle il effectue une accélération, il frotte la balle vers le haut et en avancent sur la balles. Et sur la balle molle on reste actif on joue la balle au dessus de la table vers l'avant. (Démo effectuer)	Sur les 3 situations réussir à faire au moins d 5 enchainements sur la panier.	Voir si le topeur est capable de au moins de 15 enchainements sur le panier.	Complexificat° on rajoute des cibles sur la table simplificat° on réduit le tempo et si le joueur n'arrive pas à faire l'enchaînement on peut dissocier l'enchaînement .

- 1) <https://youtu.be/UBDVjAX-gsw>
- 2) <https://youtu.be/hOd1ACwMDDY>
- 3) <https://youtu.be/Sji4aPWCEj0>

deuxième situations

temps/ matériels	Situation péda	consignes	object ifs	évaluation	Compléxificat° simplificat°
2 fois 7mins environ 15mins balles	Schéma de jeu	On va faire un schéma de jeu , toujours le même qui sert. Service coupé court dans la zone CD jusqu'au milieu, remise poussette tendue demi table CD, démarrage rotation en diagonale, bloc CD demi table CD enchainement en top CD libre. L'objectif est d'être capable de réaliser l'enchainement. Avant d'inverser vous allez faire un petit comptage, sur 10 pts vous allez compter le nombre de fois où vous arriveriez l'enchainement. Pour la réalisation du service on frotte la balle en dessous et pour que le service soit court le premier rebond doit être le plus proche du filet. Pour la poussette on attend le sommet du rebond et à ce moment on va passer en dessous et effectuer une accélération de l'avant bras et du poignet pour mettre la balle tendue. Pour le top on fléchit bien sur les jambes, on va accélérer à l'impact de la balle en frottent vers le haut en avancement. Pour le top sur balle molle en joue le balle tôt et vers l'avant.	Que le topeur soit capable d'enchainer un top sur balle coupée puis sur balle molle avec son CD.	Voir si le topeur est capable d'enchainer top sur balle coupée et molle avec son CD. Mise en place d'un petit comptage.	Compléxificat° celui qui pousse il varie la vitesse de sa poussette son placement son effet simplificat° si un joueur n'arrive pas à faire l'enchainement on peut dissocié le schéma.

<https://youtu.be/xAobGZ46xM8>

3) étirements : 5 mins

- ischios, quadriceps, le dos, bras

- petit bilan oral avec les joueurs

Séance N°5 : 1H30 8 à 12 joueurs

thème : régularité en topspin CD

objectif : amélioration d'enchaînement en top CD à partir d'un service

1) échauffement : 10-15mins

- première partie articulaire : gammes : la tête, épaule, coude, tronc, bassin, genoux, poignet et cheville (2-3mins)

- deuxième parties mobilité : ischios, hanche (2-3mins)

- troisième parties cardio musculaire : trotter (2-3mins)

- quatrième partie à la table : les gammes, CD sur CD, RV sur RV (3-6mins)

2) corps de séance : 1H à 1H05

première situation

temps/ matériels	Situation péda	consignes	objectifs	évaluation	Complexificat° simplificat°
2 fois 10mins environ 20mins balles	Schéma de jeu	On va faire un schéma de jeu. Toujours le même qui sert. Service coupé court dans la zone CD jusqu'au milieu, remise poussette tendue demi table CD, démarrage rotation en diagonale, bloc CD demi table CD enchaînement en top CD libre. L'objectif est d'être capable de réaliser l'enchaînement. Avant d'inverser vous allez faire un petit comptage, sur 10 pts vous allez compter le nombre de fois où vous arriveriez l'enchaînement. Pour la réalisation du service on frotte la balle en dessous et pour que le service soit court le premier rebond doit être le plus proche du filet. Pour la poussette on attend le sommet du rebond et à ce moment on va passer en dessous et effectuer une accélération de l'avant bras et du poignet pour mettre la balle tendue. Pour le top on fléchit bien sur les jambes, on va accélérer à l'impact de la balle en frottent vers le haut en avancement. Pour le top sur balle molle en joue le balle tôt et vers l'avant.	Que le topeur soit capable d'enchaîner un top sur balle coupée puis sur balle molle avec son CD.	Voir si le topeur est capable d'enchaîner top sur balle coupée et molle avec son CD. Mise en place d'un petit comptage.	Complexificat° celui qui pousse il varie la vitesse de sa poussette son placement son effet simplificat° si un joueur n'arrive pas à faire l'enchaînement on peut dissocié le schéma.

<https://youtu.be/ZoHpFqdUBmI>

deuxième situations

temps/ matériels	Situa tion péda	consignes	object ifs	évaluation	Compléxificat° simplificat°
2 fois 10mins environ 20mins balles	Sché ma de jeu	On va faire un schéma de jeu , toujours le même qui sert. Service coupé court dans la zone RV jusqu'au milieu, remise poussette tendue demi table RV, démarrage rotation en diagonale avec le CD, bloc RV demi table CD enchaînement en top CD libre. L'objectif est d'être capable de réaliser l'enchaînement. Avant d'inverser vous allez faire un petit comptage, sur 10 pts vous allez compter le nombre de fois où vous arriveriez l'enchaînement. Pour la réalisation du service on frotte la balle en dessous et pour que le service soit court le premier rebond doit être le plus proche du filet. Pour la poussette on attend le sommet du rebond et à ce moment on va passer en dessous et effectuer une accélération de l'avant bras et du poignet pour mettre la balle tendue. Pour le top en pivot fléchit bien sur les jambes on se décale plus pratiquement parallèle à la table, on va accélérer à l'impact de la balle en frottent vers le haut en avancement. L'engagement du bassin sera plus important que sur un top en CD. Pour le top sur balle molle en joue le balle tôt et vers l'avant.	Que le topeur soit capabl e d'enc hainer un top pivot sur balle coupé e puis sur balle molle avec son CD.	Voir si le topeur est capable d'enchaîner un top pivot sur balle coupée et molle avec son CD. Mise en place d'un petit comptage.	Compléxificat° celui qui pousse il varie la vitesse de sa poussette son placement son effet simplificat° si un joueur n'arrive pas à faire l'enchaînement , celui qui pousse réduit la zone d'incertitude.

<https://youtu.be/0vTa3rcv-J4>

troisième situations

temps/matériels	Situation péda	consignes	objectifs	évaluation
10-15mins balles	Montée descente sur thème	Dernière situation, montée descente avec les deux schémas. Vous aurez le droit d'utiliser uniquement ces deux schémas, si ils sont pas respecter point perdu. Un seul service long est autorisé sur le match.Le but est de bien utiliser les schémas de jeux pour prendre le dessus. La première table côté horloge et dernière table côté vestiaire	Bien utiliser les schémas de jeux travaillés.	Voir si les joueurs utiliser correctement et si il arrive à utiliser les schémas de jeux avec un petit bilan en fin de montée descente.

3) étirements : 5 mins

- ischios, quadriceps, le dos, bras

séance N°6 : 1H 30 8 à 12 joueurs

thème : régularité en topspin CD

objectif : amélioration du placement avec

l'enchaînement top CD balle coupé, puis molle à partir du service

1) échauffement : 10-15mins

- première partie articulaire : gammes : la tête, épaule, coude, tronc, bassin, genoux, poignet et cheville (2-3mins)

- deuxième parties mobilité : ischios, hanche (2-3mins)

- troisième parties cardio musculaire : trotter (2-3mins)

- quatrième partie à la table : les gammes, CD sur CD, RV sur RV (3-6mins)

2) corps de séance 1H à 1H05

première situation

temps/ matériels	Situation péda	consignes	objectifs	évaluation	Complexificat° simplificat°
2 fois 10mins environ 20mins balles	Schéma de jeu	On va faire un schéma de jeu. Toujours le même qui sert. Service coupé court dans la zone CD jusqu'au milieu, remise poussette tendue demi table CD, démarrage rotation en diagonale, on essaye au maximum de viser la ligne, bloc CD demi table CD enchainement en top CD en milieu de table. L'objectif est d'être capable de réaliser l'enchainement et de placer de la balle au bon endroit. Avant d'inverser vous allez faire un petit comptage, sur 10 pts vous allez compter le nombre de fois où vous arriveriez l'enchainement. Pour la réalisation du service on frotte la balle en dessous et pour que le service soit court le premier rebond doit être le plus proche du filet. Pour la poussette on attend le sommet du rebond et à ce moment on va passer en dessous et effectuer une accélération de l'avant bras et du poignet pour mettre la balle tendue. Pour le top on fléchit bien sur les jambes, on va accélérer à l'impact de la balle en frottent vers le haut en avancement. Pour le top sur balle molle en joue le balle tôt et vers l'avant.	Que le topeur soit capable d'enchainer un top sur balle coupée puis sur balle molle avec son CD.	Voir si le topeur est capable d'enchainer top sur balle coupée puis molle avec son CD et d'avoir le bon placement du top. Mise en place d'un petit comptage.	Complexificat° celui qui pousse il varie la vitesse de sa poussette son placement son effet simplificat° si un joueur n'arrive pas à faire l'enchainement on peut dissocié le schéma.

<https://youtu.be/L-NHi77wBho>

deuxième situation

temps/ matériels	Situation péda	consignes	objectifs	évaluation	Complexificat° simplificat°
2 fois 10mins environ 20mins balles	Schéma de jeu	On va faire un schéma de jeu. Toujours le même qui sert. Service coupé court dans la zone CD jusqu'au milieu, remise poussette tendue demi table CD, démarrage rotation en ligne droite, on essaye au maximum de viser la ligne, bloc CD demi table CD enchainement en top CD en diagonal de table. L'objectif est d'être capable de réaliser l'enchainement et de placer de la balle au bon endroit. Avant d'inverser vous allez faire un petit comptage, sur 10 pts vous allez compter le nombre de fois où vous arriveriez l'enchainement. Pour la réalisation du service on frotte la balle en dessous et pour que le service soit court le premier rebond doit être le plus proche du filet. Pour la poussette on attend le sommet du rebond et à ce moment on va passer en dessous et effectuer une accélération de l'avant bras et du poignet pour mettre la balle tendue. Pour le top on fléchit bien sur les jambes, on va accélérer à l'impact de la balle en frottent vers le haut en avancement. Pour le top sur balle molle en joue le balle tôt et vers l'avant.	Que le topeur soit capable d'enchainer un top sur balle coupée puis sur balle molle avec son CD.	Voir si le topeur est capable d'enchainer top sur balle coupée puis molle avec son CD et d'avoir le bon placement du top. Mise en place d'un petit comptage.	Complexificat° celui qui pousse il varie la vitesse de sa poussette son placement son effet simplificat° si un joueur n'arrive pas à faire l'enchainement on peut dissocié le schéma.

<https://youtu.be/zxXLfhOC5vU>

dernière situation

temps/matériels	Situation péda	consignes	objectifs	évaluation
10-15mins balles	Montée descente sur thème	<p>Dernière situation, montée descente avec les deux thèmes. Service coupé court dans le CD, vous avez le droit à un seul service long dans le set.</p> <p>1) 2 points en plus si le démarrage CD sur balle coupé et en diagonale ou si le démarrage CD après le top sur balle coupé est en milieu de table.</p> <p>2) 2 points en plus si le démarrage CD sur balle coupé est en ligne droite ou si le démarrage CD après le top sur balle coupé est en diagonale.</p> <p>Les changement de thème se fera chaque rotation</p> <p>La première table côté horloge et dernière table côté vestiaire</p>	Gagner le plus possible de points avec le bonus.	Voir si les joueurs gagnent beaucoup de double points avec un petit bilan en fin de montée descente.

3) étirements : 5 mins

- ischios, quadriceps, le dos, bras

séance N° 7 : 1H30 8 à 12 joueurs

thème : régularité en topspin CD

objectif : amélioration du top CD à partir d'un service adverse coupé, mou, lifté

1) échauffement : 10-15mins

- première partie articulaire : gammes : la tête, épaule, coude, tronc, bassin, genoux, poignet et cheville (2-3mins)

- deuxième parties mobilité : ischios, hanche (2-3mins)

- troisième parties cardio musculaire : trotter (2-3mins)

- quatrième partie à la table : les gammes, CD sur CD, RV sur RV (3-6mins)

première situation

temps/ matériels	Situation péda	consignes	objectifs	évaluation	Complexificat° simplificat°
2 fois 10mins environ 20mins balles	Schéma de jeu	On va faire un schéma de jeu. Toujours le même qui sert. Service coupé long dans la zone CD jusqu'au milieu, démarrage CD en diagonale, bloc en CD puis libre. L'objectif est d'être capable d'effectuer un top sur balle coupé à partir du service adverse et d'enchaîner un top sur balle molle. Pour la réalisation du service on frotte la balle en dessous et pour que le service soit long le premier rebond doit être le plus proche de la ligne blanche. Pour la réalisation du top sur balle coupé à partir du service, on attend le sommet du rebond et on va effectuer une accélération du tronc et de l'avant bras vers l'avant.. Pour le top on fléchit bien sur les jambes et plus sur la jambe d'appuie (jambe où on tient la raquette). Pour le top sur balle molle en joue le balle tôt et vers l'avant. Une démo sera effectuée.	Que le topeur soit capable d'enchaîner un top sur balle coupé e puis sur balle molle avec son CD à partir du service adverse..	Voir si le topeur est capable d'enchaîner top sur balle coupée puis molle avec son CD et d'avoir le bon placement du top.	Complexificat° celui qui sert varie son placement simplificat° si un joueur n'arrive pas à faire l'enchaînement on peut dissocié le schéma.

<https://youtu.be/1MUb-m7NZ0>

deuxième situations

temps/ matériels	Situatio n péda	consignes	objectifs	évaluation	Compléxificat° simplificat°
2 fois 10mins environ 20mins balles	Schéma de jeu	On reste sur un schéma de jeu. Toujours le même qui sert. Service lifté ou mou long dans la zone CD jusqu'au milieu, démarrage CD ligne droite, bloc en CD puis libre. L'objectif est d'être capable d'effectuer un top sur balle lifté ou molle à partir du service adverse et d'enchaîner un top sur balle molle. Pour la réalisation du service on frotte la balle derrière et pour que le service soit long le premier rebond doit être le plus proche de la ligne blanche. Pour la réalisation du top sur balle lifté à partir du service, on attends le sommet du rebond et on va effectuer une accélération du tronc et de l'avant bras vers l'avant, la raquette doit être un peu fermée. Pour le top on fléchit bien sur les jambes et plus sur la jambe d'appuie (jambe où on tient la raquette). Pour le top sur balle molle on joue la balle tôt et vers l'avant. Une démo sera effectuée.	Que le topeur soit capable d'enchaîner un top sur balle lifté puis sur balle molle avec son CD à partir du service adverse..	Voir si le topeur est capable d'enchaîner top sur balle lifté puis molle avec son CD et d'avoir le bon placement du top.	Compléxificat° celui qui sert varie son placement simplificat° si un joueur n'arrive pas à faire l'enchaînement on peut dissocié le schéma.

<https://youtu.be/aJ5skesNa08>

dernière situation

temps/matériels	Situation péda	consignes	objectifs	évaluation
10-15mins balles	Montée descente	Dernière situation, montée descente. La première table côté horloge et dernière table côté vestiaire	Prendre du plaisir	Voir si les joueurs prennent du plaisir

3) étirements : 5 mins

- ischios, quadriceps, le dos, bras

séance N°8 : 1H30 8 à 12 joueurs

thème : régularité en topspin CD

objectif : revue de tout le cycle

1) échauffement : 10-15mins

- première partie articulaire : gammes : la tête, épaule, coude, tronc, bassin, genoux, poignet et cheville (2-3mins)

- deuxième parties mobilité : ischios, hanche (2-3mins)

- troisième parties cardio musculaire : trotter (2-3mins)

- quatrième partie à la table : les gammes, CD sur CD, RV sur RV (3-6mins)

2) corps de séance : 1H05 à 1H première situation.

temps/ matériels	Situatio n péda	consignes	objectifs	évaluation	Complexificat° simplificat°
2 fois 12mins environ 25mins balles	Schéma de jeu	schéma de jeu. Toujours le même qui sert. Service coupé court dans la zone CD jusqu'au milieu, démarrage CD rotation en diagonale, bloc en CD, puis 9 blocs en diagonale et libre. L'objectif est d'être capable d'effectuer un top sur balle coupé à partir du service adverse et d'enchaîner un top sur balle molle en régularité. Pour la réalisation du service on frotte la balle en dessous et pour que le service soit court le premier rebond doit être le plus proche du filet. Pour la réalisation du top sur balle coupé à partir du service, on attends le sommet du rebond et on va effectuer une accélération du tronc et de l'avant bras vers l'avant, la raquette doit être un peu fermée. Pour le top on fléchit bien sur les jambes et plus sur la jambe d'appuie (jambe où on tient la raquette). Pour le top sur balle molle en joue le balle tôt et vers l'avant. Une démo sera effectuée.	Que le topeur soit capable d'enchaîner un top sur balle coupé puis sur balle molle avec son CD à partir d'un service et de tenir 9 tops.	Voir si le topeur est capable d'enchaîner top sur balle coupé puis molle avec son CD et de tenir 9 tops.	Complexificat° celui qui sert varie son placement simplificat° si un joueur n'arrive pas il ralenti

<https://youtu.be/ZaeIJfHnGa0>

deuxième situations

temps/ matériels	Situatio n péda	consignes	objectifs	évaluation	Compléxificat° simplificat°
2 fois 7mins environ 15mins balles	Schéma de jeu	schéma de jeu. Toujours le même qui sert. Service long dans la zone CD jusqu'au milieu, démarrage CD en diagonale, bloc en CD, puis jeu libre. L'objectif est d'être capable d'effectuer un top CD à partir du service adverse . Pour la réalisation du service il est libre donc n'importe quel effet mais service long obligatoire. Pour la réalisation du top sur balle coupé à partir du service, on attends le somment du rebond et on va effectuer une accélération du tronc et de l'avant bras vers l'avant et pour le top sur balle lifté on va effectuer une accélération avec une rotation du tronc vers l'avant la raquette doit être un peu fermée. Pour le top on fléchit bien sur les jambes et plus sur la jambe d'appuie (jambe où on tient la raquette).Pour le top sur balle molle en joue le balle tôt et vers l'avant. Une démo sera effectuée.	Que le topeur soit capable de toper sur un service long dans le CD et D4enchaîner un top sur balle molle	Voir si le topeur est capable dde toper tous les services longs dans le CD, puis d'enchaîner un top sur balle molle.	Compléxificat° celui qui sert varie son placement et son effet. simplificat° si un joueur n'arrive pas, le serveur sert du même effet.

<https://youtu.be/Sbxq2GIVHJo>

dernière situation

temps/ matériels	Situation péda	Consignes	objectifs	évaluation	Complexificat° simplificat°
20mins balles	Montée descente	Maintenant il reste une vingtaine de minutes pour faire une montée descente. Ça sera au temps, la première table sera coté horloge et la dernière coté vestiaire. Le but est de prendre du plaisir sur cette fin de séances.	Prendre du plaisir.	Voir si il se sont amusés.	

3) étirements : 5 mins

- ischios, quadriceps, le dos, bras
- petit bilan oral avec les joueurs