

T O P

T E C H N I Q U E

C E N T R E

REVUE D'INFORMATIONS TECHNIQUES DE LA LIGUE DU CENTRE



COMMISSION REGIONALE JEUNES ET TECHNIQUE

N° 6

TOP TECHNIQUE CENTRE N° 6

SOMMAIRE

- 1° - EDITO.
- 2° - CIRCUIT TRAINING D'ETIREMENT ET DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE.
- 3° - LE TRAVAIL AVEC UN GROUPE DE DEBUTANT:
LES DEUX PREMIERES ANNEES DE FORMATION.
- 4° - LE CAPITANAT
- 5° - FICHE TECHNIQUE:
Séance de travail sur le rythme.

E D I T O

Voici donc le numéro 6, la revue technique de la Ligue du Centre, prend maintenant son rythme de croisière, 2 numéros sortiront chaque saison.

Le soucis de l'équipe de rédaction reste toujours le même: vous apporter quelques outils dans votre travail d'animateur ou d'entraîneur.

Beaucoup de thèmes sont ainsi abordés, mais à chaque fois nous nous efforçons de vous proposer une fiche technique, pour la mise en place d'une séance type.

La lecture est nécessaire, mais, encore une fois, elle doit s'accompagner régulièrement d'un apprentissage en situation. Alors n'hésitez pas, et venez compléter votre formation sur le terrain, en vous inscrivant sur les stages qui vous sont proposés (ATC, 1er degré, brevet d'état, journées départementales à thème).

Renseignez vous auprès de votre Comité Départemental ou directement à la Ligue.

Patrice DAVID
CTR Ligue du Centre



Fédération
Française de
Tennis de
Table

Direction Technique Nationale

CIRCUIT TRAINING D'ETIREMENTS

ET DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Ce circuit training est destiné aux jeunes Espoirs Nationaux.

Il peut être utilisé par tous les joueurs et joueuses ayant une pratique régulière du tennis de table.

Les exercices, qui le composent, poursuivent un objectif principal :

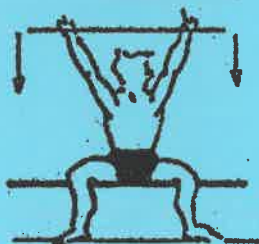
LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

- du tronc : région lombaire et dorsale
- de la ceinture abdominale : grands droits, obliques, transverse
- des membres inférieurs : quadriceps, ischio-jambiers, triceps sural

Ce circuit devra être exécuté 3 fois/semaine pour permettre des résultats sensibles.

Enchaîner les exercices avec 10 répétitions.

Exécuter le circuit 2 fois avec 2' de repos.



Assis tailleur ou sur un banc. Bras tendus, bâton au-dessus de la tête.
Amener le bâton derrière la tête, sur les épaules.
Remonter bras tendus.

NOTE : Garder la tête et le dos droit sans creuser les reins.
Ne pas se pencher en avant.



Couché ventral, mains sous le front.
Décoller légèrement le front, amener les coudes vers le corps.
Maintenir la position quelques secondes.
Revenir couché ventral, mains sous le front.

NOTE : Ne pas soulever le buste pour éviter de creuser les reins.
L'exercice peut commencer bras tendus.



Appui fascial sur les mains.
Flexion et extension des bras.

NOTE : Le corps reste droit durant tout l'exercice.



Couché dorsal, jambes repliées et réunies, mains croisées derrière la tête.

Remonter le buste dynamique et redescendre lentement.

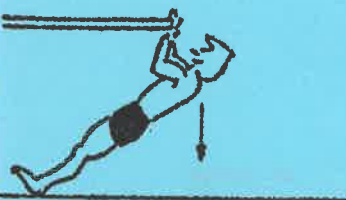
NOTE : Faire le dos rond durant tout l'exercice. Inutile de redescendre jusqu'en bas dos à plat.

INSPIRER en descendant,

EXPIRER en remontant.

Une expiration forcée en fin de course sollicite le transverse (muscle soutenant les viscères)

5



Suspendu à la table, bras tendus.

Flexion et extension des bras.

NOTE : Le corps reste droit durant tout l'exercice.

6

IDEM (4)

Même position de départ que (4).

Remonter avec rotation du tronc en fin de course, le coude droit sur le genou gauche et inversement.

NOTE : Mêmes remarques que pour l'exercice (4).

7



Couché dorsal, jambes repliées et réunies.

Amener le genou droit sur la poitrine en tirant avec les mains.

Faire de même avec le gauche, puis avec les deux.

NOTE : Garder les épaules à terre.

8



Allongé sur la table, jambes dans le vide.

Remonter les jambes réunies jusqu'à l'horizontale.

NOTE : Ne pas dépasser l'horizontale.

Un partenaire tient le dos du joueur fixé à la table.

9



Debout, station écart.

Tomber en position jambes fléchies, genoux écartés et assis sur les talons en levant les bras.

Remonter lentement, bras levés.

NOTE : Le tronc reste droit durant tout l'exercice.

Si possible, mettre une cale sous les talons.

10



Debout, pieds réunis.

Flexion et extension complète des jambes.

Demi-tour durant le temps de suspension et flexion des jambes à la réception.

NOTE : Enchaîner les sauts dynamiques en cherchant à monter le plus haut possible.

11



Bondissement latéral d'une jambe sur l'autre, avec flexion et extension alternative des jambes.

Rechercher l'extension complète de la jambe qui provoque l'impulsion.

NOTE : Limiter le plus possible le déplacement latéral du tronc.

12



Assis, bras tendus, mains en appui au sol derrière le corps.

Passer à l'appui dorsal, avec flexion d'une jambe en amenant le genou sur la poitrine.

Revenir à la position de départ.

Recommencer avec l'autre jambe.

NOTE : Lors de l'appui dorsal, le corps doit rester tendu.

13



Couché dorsal, jambes repliées et réunies.

Amener lentement le genou sur la poitrine, pointe de pied en flexion.

Etendre lentement la jambe à la verticale, pointe de pied en flexion.

Revenir à la position de départ.

Recommencer avec l'autre jambe, puis avec les deux.

NOTE : Exécuter l'exercice lentement.

La flexion dorsale du pied sollicite le triceps sural (mollet) en étirement.

Nicolas MARTIN
Joël CANOR
Christian VERONESE

LE TRAVAIL AVEC DES DEBUTANTS

LES DEUX PREMIERES ANNEES DE FORMATION

Patrice DAVID

L'action de l'entraîneur dans la carrière pongiste d'un joueur, n'est bien entendu pas la même suivant la période.

L'objectif restera toujours d'amener le joueur à son plus haut niveau, et pour y parvenir on distinguera quatre étapes:

- 1 - la formation de base - - - - - Apprendre
- 2 - le 1er cycle d'entraînement - - - - - Travailler
- 3 - le 2nd cycle d'entraînement - - - - - renforcer
- 4 - l'entraînement de l'élite - - - - - s'entraîner

Il n'existe pas d'entraîneur plus important qu'un autre en fonction de l'étape où il intervient. Ce ne sera jamais non plus le même entraîneur qui s'occupera de chaque étape pour un même joueur. Ainsi chacun devra remplir son rôle au mieux, afin que le joueur puisse suivre une progression régulière dans le temps.

Le premier objectif pour le jeune joueur est d'apprendre. On sait parfaitement que l'âge favorable est de 9 - 10 ans, on s'attachera donc à constituer des groupes de "formation de base" entre 8 et 11 ans.

Le tableau ci-dessous précise la durée de chaque étape:

| ETAPE | DUREE | VOLUME HEBDOMADAIRE | AGE RECOMMANDE | VOLUME ANNUEL |
|--------------------------|-----------|------------------------|-------------------|------------------|
| Formation de base | 2 ans | 4 H | - 11 ans | 150 H |
| | 1 an | 6 H | 11 ans | 250 h |
| 1er Cycle d'entraint. | 2 ans | 8 10 H | 12 14 ans | 400 H |
| 2me cyle d'entraint. | 2 à 3 ans | 15 18 H | 14 17 ans | 700 H |
| Elite | | 25 30 H | > 16 ans | 1200 à 1500 H |

Ces chiffres sont donnés par rapport au volume effectué par les meilleurs joueurs Européens cadets, juniors et seniors.

On voit tout de suite à la lecture de ce tableau, qu'un jeune d'un profil intéressant ne pourra sans doute plus poursuivre son entraînement en club au delà du 1er Cycle. Les centres permanents d'entraînement sont alors là pour répondre aux besoins.

Mais attachons nous au rôle important de l'entraîneur dans les deux premières années de formation et plus particulièrement au contenu de celles-ci. La qualité de cette formation influence effectivement directement la suite de la carrière.

Si l'on exclut le nécessaire cycle de découverte qui pourra durer une quinzaine d'heures (familiarisation avec le raquette et la balle, jongler, lancer, réceptionner, doser, etc...) cette formation de base s'appuiera sur 4 secteurs essentiels:

1- LES FONDAMENTAUX: c'est à dire apprendre à réaliser l'ensemble des actions possibles avec une raquette et une balle (cf TTC N° 2) sans être restrictif.

2- LES DEPLACEMENTS: prendre conscience que le Tennis de Table est un jeu en mouvement permanent et qu'à ce titre il faut apprendre la technique du déplacement.

3- LA TENUE DE BALLE: ou être capable de faire des échanges avec un partenaire. Sans celle-ci impossible de pouvoir aborder le 2me cycle d'entraînement. Elle devra cependant répondre à un critère primordial: la variété des situations.

4- LES SERVICES: arme essentielle, et seul coup où l'adversaire ne peut agir sur la balle qui va être jouée.

Le contenu étant défini, celui-ci devra s'inscrire dans un cadre type de séance qui permettra:

- 1 - la progression
- 2 - la richesse de l'enseignement
- 3 - le respect de la logique de l'activité (jeu, opposition).

Cette séance sera plus performante s'il est possible parfois intégrer une relance supérieure au niveau du groupe. Les exercices pourront se réaliser soit à partir du panier de balles, soit en échanges tels, en fonction des capacités de chacun.

Celle-ci s'articulera de la façon suivante:

- 10' 1 - l'échauffement général: qui permettra de prendre de bonnes habitudes tout de suite.
- 20' 2 - les déplacements: l'objectif sera les jambes, et non la technique gestuelle.
- 20' 3 - Les fondamentaux: l'accent sera mis sur:
 - la qualité de l'action réalisée
 - les mouvements courts qui favoriseront le travail de la vitesse plus tard.
- 15' 4 - La tenue de balle: les situations seront régulièrement variées, le travail se fera au seuil de contrôle du joueur.
- 15' 5 - les services: initiation à l'ensemble des services ce secteur permettra en même temps un travail d'habileté manuelle.
- 5' 6 - les étirements.

Cette période dans la formation du joueur reste de tout premier ordre. Les bonnes habitudes devront être prises à ce moment là, c'est la rampe de lancement du jeune pour les étapes suivantes, il ne s'agit pas de la rater.

FICHE TECHNIQUE

SEANCE DE TRAVAIL SUR LE RYTHME

CD1 CD2 CD3 CD4 CD5 CD6 CD7 CD8 CD9 CD10 CD11 CD12 CD13 CD14 CD15 CD16

Chaque action, pour une réalisation performante nécessite d'être effectuée sur un rythme bien particulier, ainsi en danse une valse s'exécutera t'elle sur un rythme différent d'un tango. Il en est de même en sport et donc en Tennis de Table.

Le joueur pour être efficace en compétition, devra être, dynamique, tonique, volontaire, c'est à dire être capable de développer son jeu sur un rythme intense et soutenu, (en opposition avec un joueur que l'on qualifiera plutôt de mou).

Cependant pour jouer ainsi faut il encore avoir appris à le faire.

Aussi la séance proposée ci-dessous permettra, progressivement, par une fréquence de répétition importante (1 séance toute les deux semaines), d'obtenir le rythme nécessaire à la performance. Elle pourra être proposée très tôt, à partir de M1, après les deux premières années de formation de base.

OBJECTIF: Développer chez un joueur les qualités suivantes:

- dynamisme
- engagement physique
- volonté
- endurance à l'effort

ORGANISATION DE LA SEANCE:

- Exemple avec un groupe de 8 joueurs, 1 cadre et 1 autre personne.
- Cette séance s'organisera sous la forme de 4 ateliers, fonctionnant au panier de balles.

Atelier N° 1: 1 distributeur - 1 joueur

Distribution en balles coupées sur 2/3 de table CD. Irrégulièrement. prise de balle en top spin, une fois en ligne droite, une fois en diagonale.

Atelier N° 2: 1 distributeur - 1 joueur

distribution en balles hautes, une fois dans le CD, une fois dans le R. Prendre toutes les

balles en frappe du CD.

Atelier N° 3: 1 distributeur - 1 joueur
distribution, une balle coupée dans le revers
et une balle rapide dans le CD. Prendre la
première balle en top R, la seconde en top
frappé ou frappe du CD.

Atelier N° 4: 1 distributeur - 1 joueur
distribuer:
1 balle courte dans le CD - - - - - Flip
1 balle longue dans le R - - - - - top ou frappe
1 balle longue dans le CD - - - - - top ou frappe

La distribution doit toujours se faire au seuil maximum de
vitesse du joueur.

Sur les 8 joueurs: 3 distributeurs + le cadre
4 joueurs + 1 chronomètreur
1 ramasseur

Il est bien entendu possible de varier les exercices, proposés
ici à titre d'exemple, de façon à ce qu'il n'y ait jamais de
difficultés techniques insurmontables.

DEROULEMENT DE LA SEANCE:

elle - ci revêtira la forme d'un travail par intervalle:

Soit 15" de travail pour 15" de pause

Soit 20" de travail pour 20" de pause

cela pourra aller jusqu'à 30/30 pour des joueurs entraînés.

EXEMPLE EN 15/15

Le chronomètreur donne le Top de Départ et un top toute les 15", à
chaque fois le joueur change d'atelier pendant les 15" de pause.

Le travail se fait en continu, de façon à ce qu'un joueur passe 3 fois à
chaque atelier, soit 6' en 15/15, en faisant deux séries au début, pour
en venir à trois par la suite. A la fin de chaque série on inverse les
joueurs et les distributeurs, ce qui permet une récupération de 6' entre
chaque série.

Cette séance nécessite bien entendu un bon échauffement préalable, et
des étirements par la suite.

LE CAPITANAT

En Tennis de Table, le rôle du capitaine se partage en trois temps et varie en fonction de l'expérience et du niveau du joueur:

1er temps: Avant la rencontre

La préparation de la rencontre doit permettre, lors du dialogue avec le joueur, de fixer l'objectif à atteindre.

Ensuite si l'adversaire est connu du joueur ou du capitaine, il faudra mettre en place les moyens nécessaires pour aboutir et donc faire l'inventaire des points forts (à éviter) et des points faibles (à utiliser) de l'adversaire.

Sinon il faudra préparer le décodage du jeu de l'adversaire par un début de rencontre approprié à la recherche de ces forces et faiblesses.

Le joueur devra aussi être conscient de ses capacités pour pouvoir utiliser ses points forts et être toujours objectif lors de la rencontre.

2ème temps: Pendant la rencontre

Comme dans tous les sports, la confiance en soi est nécessaire pour obtenir un bon résultat.

Le capitaine devra donc favoriser cet état d'esprit par ces encouragements, et par une attitude en permanence positive.

Pendant la période de repos entre les manches, après avoir laissé le joueur donner ces impressions, le capitaine donnera ses observations personnelles, puis fera une synthèse afin de déterminer la tactique à suivre au cours de la manche suivante.

3ème temps: Après la rencontre

Quelque soit l'issue du match, le capitaine aidera le joueur à tirer des enseignements pour le futur.

Il devra surtout aider le joueur à être objectif et à garder son sang froid et sa lucidité.

Enfin s'il y a eu défaite, il lui faudra peut être dédramatiser la situation afin de redonner la confiance au joueur, et cela en toute objectivité.

Marc GOULOUMES

Le capitanaat pourra revêtir trois formes différentes, en fonction des qualités du joueur et de la situation se déroulant lors de la rencontre.

1 - le capitanaat tactique

Il permet de rentabiliser le système de jeu du joueur, prenant en compte l'analyse du jeu adverse en jouant sur les facteurs suivants: placement de balle, variation de rotation ou de rythme.

2 - le capitanaat psychologique

Il permet de donner confiance au joueur, il aura pour but de focaliser la concentration du joueur sur le match et de maintenir la combativité. Le capitaine pourra mettre au point avec le joueur un comportement type après un point gagné ou perdu, afin de maintenir cette vigilance.

3 - le capitanaat technique

Celui-ci sera surtout utilisé au cours de compétition test, afin d'intégrer un nouveau coup ou un nouvel enchaînement. Le capitaine sera là pour constamment rappeler les consignes au joueur et ainsi permettre la prise de confiance sur des enchaînements nouveaux.

Richard GAUTRON

Le capitanaat d'un joueur commence bien souvent avant la rencontre proprement dite, c'est le moment privilégié pour préparer le joueur au match qu'il va disputer.

Le décorticage du jeu de l'adversaire et donc la tactique générale à employer seront établis durant cette période. L'accent sera mis également sur le comportement à adopter en prévoyant les différentes situations qui pourraient se présenter, et en imaginant la parade (points de retard, points d'avance, fin de set aux avantages, etc...).

Les interventions entre chaque manche devront être courtes et précises. Elles rappelleront les consignes si nécessaire, auront pour but de maintenir la confiance, la concentration et la combativité chez le joueur, et éventuellement d'adapter les consignes tactiques à l'évolution du jeu. Le joueur étant totalement dans le match, n'a bien souvent pas la même faculté d'analyse que le capitaine, qui, de par sa position aura une analyse plus globale de la rencontre.

L'après match sera tout aussi important, le capitaine devant aider le joueur à effectuer une analyse tout à fait objective de la rencontre, Replaçant la victoire ou la défaite dans son contexte, et relativisant son importance.

Fabrice JAI