



## PROGRAMME 2011-2012 JEUNES DEBUTANTS

MOIS	L	M	V	INTEROGATION	CONTENU	N°
SEP	5	7	9	Accueil	Inscription	
	12	14	16	Accueil	Inscription	
	19	21	23	Pourquoi pousser ?	Apprentissage du service réglementaire type poussette	<u>S1</u>
	26	28	30	Comment pousser ?	Apprentissage de la poussette CD&R	<u>S2</u>
OCT	3	5	7	Dans quelles situations ?	Savoir utiliser la poussette CD&R dans différentes situations du jeu	<u>S3</u>
	10	12	14	Comment placer au service ?	Apprendre à placer la balle au service	<u>S4</u>
	17	19	21	Comment placer en jeu ?	Savoir placer sa balle en poussette dans différentes situations du jeu	<u>S5</u>
	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>Pas de Tennis de Table les jours suivants = 24/26/28/31/2/4 (Vacances de la Toussaint du 22 octobre au 3 novembre 2011)</b>		
NOV	<b>31</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>Pas de Tennis de Table les jours suivants = 24/26/28/31/2/4 (Vacances de la Toussaint du 22 octobre au 3 novembre 2011)</b>		
	7	9	11	Pourquoi servir long ?	Apprentissage du service long	<u>S6</u>
	14	16	18	Pourquoi frapper ?	Apprentissage de la frappe CD&R	<u>S7</u>
	21	23	25	Sur quelles balles ?	Savoir utiliser la frappe CD&R dans différentes situations du jeu	<u>S8</u>
	28	30	2	Pourquoi servir couper ?	Apprentissage du service coupé	<u>S9</u>
DEC	5	7	9	Pourquoi couper ?	Apprentissage de la poussette coupée CD&R	<u>S10</u>
	12	14	16	Sur quelles balles ?	Savoir utiliser la poussette coupée CD&R dans différentes situations de jeu	<u>S11</u>
	<b>19</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>Pas de Tennis de Table les jours suivants = 19/21/23/26/28/30 (Vacances de Noël du 17 décembre au 3 janvier 2012)</b>		
	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>30</b>	<b>Pas de Tennis de Table les jours suivants = 19/21/23/26/28/30 (Vacances de Noël du 17 décembre au 3 janvier 2012)</b>		
JAN	2	4	6	Pourquoi servir lg cpé ?	Apprentissage du service long coupé	<u>S12</u>
	9	11	13	Comment frapper les coupés ?	Séance type 2 :Apprentissage de la frappe CD&R sur balles coupées hautes	<u>S13</u>
	16	18	20	Sur quelles balles ?	Savoir utiliser la frappe CD&R sur balles coupées dans différentes situations du jeu	<u>S14</u>
	23	25	27	Pourquoi servir long lifté ?	Apprentissage du service long lifté	<u>S15</u>
FEV	30	1	3	Pourquoi bloquer ?	Apprentissage du bloc CD&R	<u>S16</u>
	6	8	10	Sur quelles balles ?	Savoir utiliser le bloc CD&R dans différentes situations du jeu	<u>S17</u>
	13	15	17	Pourquoi servir rapide ?	Apprentissage du service bombe	<u>S18</u>
	20	22	24	Pourquoi pivoter ?	Apprentissage du pivot classique	<u>S19</u>
	<b>27</b>	<b>29</b>	<b>2</b>	<b>Pas de Tennis de Table les jours suivants = 27/29/2/5/7/9 (Vacances d'hiver du 25 février au 12 mars 2012)</b>		
MAR	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>Pas de Tennis de Table les jours suivants = 27/29/2/5/7/9 (Vacances d'hiver du 25 février au 12 mars 2012)</b>		
	12	14	16	Sur quelles balles ?	Savoir utiliser pivot classique dans différentes situations du jeu	<u>S20</u>
	19	21	23	Pourquoi servir court ?	Apprentissage du service court	<u>S21</u>
AVR	26	28	30	Pourquoi toper ?	Apprentissage du Top spin sur balle coupée	<u>S22</u>
	2	4	6	Sur quelles balles ?	Savoir utiliser le Top spin sur balle coupée dans différentes situations du jeu	<u>S23</u>
	9	11	13	Pourquoi servir mou ?	Apprentissage du service moue	<u>S24</u>
	16	18	20	Comment terminer ?	Apprentissage de la frappe Terminale CD (sur balle hautes)	<u>S25</u>
	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>Pas de Tennis de Table les jours suivants = 23/25/27/30/2/4 (Vacances de printemps du 21 avril au 7 mai 2012)</b>		
MAI	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>Pas de Tennis de Table les jours suivants = 23/25/27/30/2/4 (Vacances de printemps du 21 avril au 7 mai 2012)</b>		
	7	9	11	Sur quelles balles ?	Savoir utiliser la frappe Terminale dans différentes situations du jeu	<u>S26</u>
	14	16	18	Pourquoi servir rapide coupé ?	Apprentissage du service bombe coupé	<u>S27</u>
	21	23	25	Pourquoi défendre ?	Apprentissage de la défense sur balle coupée	<u>S28</u>
JUI	28	30	1	Sur quelles balles ?	Savoir utiliser la défense sur balle coupée dans différentes situations du jeu	<u>S29</u>
	4	6	8	Pourquoi varier ser services ?	Apprendre à varier tous ses services	<u>S30</u>
	11	13	15	Qu'est ce que la tactique ?	Apprentissage des fondamentaux tactiques	<u>S31</u>
	18	20	22	Comment faire une tactique ?	Savoir mettre en place une tactique	<u>S32</u>
	25	27	29	Surprise		