

Camp entraînement à thème

Préambule :

L'approche liée à ce « **camp entraînement à thème** » est tout d'abord d'apporter de la nouveauté aux membres du club de tennis de table de Lausanne. De plus, il a pour but de donner un maximum d'outils et d'informations à chaque joueur afin qu'il puisse intégrer tous les éléments acquis lors de cette séance et ainsi progresser à son propre rythme.

En effet, la structure « à thème » est un moyen efficace afin d'acquérir tout l'aspect théorique, les exercices physiques qui sont complémentaires, et à l'application des exercices à la table (techniques et tactiques).

De plus, certains avantages sont liés à cette structure :

1. Elargissement des connaissances (théorie, physique, technique, tactique)
 2. Individualisation du cours sur le joueur (panier de balles, ...)
 3. Choix du thème par le joueur
 4. Aucun engagement annuel (paiement du cours unique)
-

Camp d'entraînement à thème n°1

Thème :	Améliorer mon top-spin coup droit
Niveau :	Série D3-C8
Date :	6 Mars 2021
Horaire :	09h00 – 12h00
Récurrence :	Mensuelle (à définir)
Nombre de joueurs :	Min. 6 – Max. 12
Prix :	50.- par personne
Entraîneur :	Filip Krstic
Inscription :	+41 78 832 82 10 ou Entraînement@lctt.ch

Structure :

Le but de cet entraînement est de découvrir tous les éléments que nécessitent l'accomplissement d'un top spin coup droit de qualité et ainsi l'améliorer. Afin d'atteindre cet objectif, le cours est divisé en quatre parties :

1. Théorie

Cet aspect est fondamental afin de prendre conscience des différents éléments à appliquer et à adapter à chaque style de jeu différent.

2. Condition physique

Des exercices hors-table sont à effectuer, ce qui permettra une progression du top-spin coup droit. Ceux-ci sont à entraîner de manière régulière afin d'obtenir des résultats.

3. Exercices à la table

Application des éléments appris lors de la théorie /physique et variation des exercices.

4. Individualisation

Un panier de balles est accordé à chaque joueur, ce qui permettra de cibler les éléments à améliorer.