



Plannification des entrainements

a CHAMPA'BAD 2017 / 2018

NB	Date	GR	Thèmes	Description de l'entrainement :
1	06-sept		Mental	Objectifs de chacun / cycle des entrainements / Attente des joueurs
2	13-sept		Physique	Luc Léger / Circuit Training / Déplacements
3	20-sept		Physique	Déplacements / Explosivité en multi-volants / Reprise d'appuis
4	27-sept		Mental	Gérer ses matchs, son échauffement, la fin d'un set
5	04-oct		Tactique	Matchs à thème / Routines / Vidéos
6	11-oct		Technique	Apprentissage et perfectionnement du Revers / Vidéos
7	18-oct		Physique	Déplacements / Circuit Training
8	08-nov	A	Technique	Fixation au filet
9	15-nov	B	Technique	Apprentissage et perfectionnement du jeu au filet : Spin
10	22-nov	A	Tactique	Les 3 premiers coups en double
11	29-nov	B	Tactique	Les 3 premiers coups en double
12	06-déc	A	Technique	Perfectionnement du Revers avec Vidéos
13	13-déc	B	Technique	Apprentissage du Revers avec Vidéos
14	20-déc	A	Technique	Perfectionnement des frappes du fond de court
15	10-janv	B	Physique	Luc Léger / Circuit Training / Déplacements
16	17-janv	A	Physique	Luc Léger / Circuit Training / Déplacements
17	24-janv	B	Technique	Apprentissage des frappes du fond de court
18	31-janv	A	Technique	Explosivité / Vitesse de déplacements
19	07-févr	B	Technique	Explosivité / Vitesse de déplacements
20	28-févr	A	Tactique	Perfectionnement des variations d'attaques / défenses
21	07-mars	B	Tactique	Apprentissage des variations d'attaques / défenses
22	14-mars	A	Technique	Perfectionnement du jeu mi - court
23	21-mars	B	Technique	Apprentissage du jeu mi - court
24	28-mars	A	Tactique	Perfectionnement du jeu de simples
25	04-avr	B	Tactique	Apprentissage du jeu de simples
26	25-avr	A	Technique	Perfectionnement des enchainements de frappes
27	02-mai	B	Technique	Apprentissage des enchainements de frappes
28	16-mai	A	Technique	Perfectionnement des différents " Smashes / Revers "
29	23-mai	B	Technique	Apprentissage des différents " Smashes / Revers "
30	30-mai	A	Mental	Gérer ses matchs, son échauffement, la fin d'un set
31	06-juin	B	Mental	Gérer ses matchs, son échauffement, la fin d'un set
32	13-juin	A	Technique	La régularité / matchs à thèmes
33	20-juin	B	Technique	La régularité / matchs à thèmes
34	27-juin	A//B	Tournoi	Bilan de fin de saison : Tournoi de fin de saison

