



Thomas VICO

Salle d'agrès
Centre Sportif Jean Talbot

OBJECTIFS ET CONTENUS DU COURS

Objectifs :

- Développer, par le jeu, des capacités d'analyse de sa pratique et de celle de ses adversaires
- Améliorer les techniques gestuelles spécifiques au tennis de table afin de mieux réaliser ses intentions tactiques

Contenus :

- Situations d'entraînement permettant la découverte et le renforcement des principes de l'opposition.
- Mise en évidence des principales manières de marquer les points et de conclure une partie
- Situations répétitives pour l'acquisition d'une technique personnelle efficace.
- Matches et tournois.