

Plan d'entraînement cadre

Plan d'entraînement cadre STT	6 – 8 Ans (U9)
<i>Étendue de l'entraînement</i>	Au moins 3h
<i>Institutions</i>	Clubs Sport des écoliers
<i>Degrée de spécialisation</i>	Très général et diversifié, seulement de manière spécifique concernant la discipline sportive
<i>Principes d'entraînement</i>	Du facile au difficile Du connu à l'inconnu Du grand au petit Adapté aux enfants En mouvement
<i>Organisation d'entraînement</i>	Entraînement en groupe 80% Entraînement individuel 20%
<i>Formes d'entraînement</i>	Entraînement au panier de balles Jeu à blanc Formes d'entraînement sans et avec ou avec table transformée Formes d'entraînement sans et avec raquette / balle / partenaire
<i>Conformation d'entraînement</i>	Régulièrement simple 20% Régulièrement connexion 20% Demi-régulièrement 10% Jeu libre 50%
<i>Sujets majeurs d'entraînement</i>	Mouvements de base (structure du mouvement) Mouvoir et observer Vue périphérique Placement Condition physique en général
<i>Technique & Coordination</i> 60%	Prise de la raquette neutre Service en bordure de la table (rotation liftée et effet latéral) Jouer à rotation arrière à côté de la table Techniques du coup droit et du revers avec de la rotation en avance Positions de base dans les rôles du serveur et du relanceur Transfert du poids du corps Technique du jeu de jambes Coordination: Priorisée! Aptitudes coordinateurs en général, notamment la balance et la coordination yeux-jambe-bras
<i>Tactique</i> 10%	Entraînement de la tactique en différentes disciplines sportives
<i>Condition physique</i>	Pas d'entraînement de la condition physique isolé

Plan d'entraînement cadre

20%	Entraîner la vitesse de manière ludique (jeux de réaction, estafette, etc.)
<i>Aptitudes mentales / Personnage</i> 10%	Montrer du respect à l'égard de l'adversaire Maniement du succès et d'insuccès Respecter les règles, créativité
<i>Compétition</i>	Collectionner des premières expériences aux compétitions. Compétitions avec des règles adaptées, aussi combinée avec des manières de jeux compétitifs et de la coordination et des compétitions en groupe (Swiss Ping Games). Peu de compétitions orientées sur le résultat
<i>Examens</i>	Voir les examens de PISTE

Plan d'entraînement cadre

Plan d'entraînement cadre STT	8 – 10 Ans (U11)
<i>Étendue de l'entraînement</i>	3-6 h
<i>Institutions</i>	Clubs Week-ends d'entraînement avec la fédération
<i>Dégré de spécialisation</i>	Sujets spécifiques concernant la discipline sportive ainsi que sujets globales du sport
<i>Principes d'entraînement</i>	Inputs verbaux et du mouvement Permettre et favoriser propres solutions possibles Transmettre les coups de base d'après la forme globale et la forme fine Entraîner le placement à coup des objectes comme but Entraîner la variation de la rotation (forme de la trajectoire, phase du contact balle-raquette) Beaucoup de répétitions, beaucoup des contacts avec la balle
<i>Organisation d'entraînement</i>	Entraînement en groupe 75% Entraînement individuel 25%
<i>Formes d'entraînement</i>	Entraînement au panier des balles Robot Jeu à blanc Formes d'entraînement sans et avec ou avec table transformée Formes d'entraînement sans et avec raquette / balle / partenaire
<i>Conformation de l'entraînement</i>	Régulièrement simple 30% Régulièrement connexion 10% Demi-régulièrement simple 15% Demi-régulièrement connexion 15% Jeu libre 30%
<i>Sujets majeurs d'entraînement</i>	Jeu en mouvement Stabiliser la forme globale des coups Observation de l'adversaire Estimation de la trajectoire et de la rotation Placement consciemment Changement de la rotation et de la vitesse Coordination Entraînement mental motivé par des buts concrets
<i>Technique & Coordination 50%</i>	Exercer les coups à la forme globale et en mouvement => coordination yeux-jambes-bras Bloc du revers Bloc du coup droit Forme globale de la défense coupée du coup droit Forme globale de la défense coupée du revers Correcte position de base Transfert du poids du corps Pas tombé et pas chassé Jeu de jambes en avance et en arrière Pivot Le jeu de jambes en combinaison avec des coups (jeu à blanc) Forme grosse du pas croisé en forme de jeu à blanc La coordination est priorisée!

Plan d'entraînement cadre

	Aptitudes coordinateurs en général, surtout rythmicité et différenciation dans les poignets et les articulations du cou-de-pied
<i>Tactique</i> 20%	Entraînement tactique par situations compétitives (spécifique à la discipline sportive et interdisciplinaire), gaieté ludique et créativité
<i>Condition physique</i> 20%	Favoriser une base solide au domaine de la force → la musculature de soutien et de maintien Vitesse (réaction et fréquence du mouvement) ludique Condition physique du tennis de table (jeu à blanc ou entraînement au panier des balles) 1 répétition < 20 secondes ou 25 balles tour à tour Entraînement de la mobilité en général et spécifiquement pour l'épaule, la colonne vertébrale et articulation de hanche
<i>Aptitudes mentales / personnage</i> 10%	Sentiment de responsabilité Autodiscipline Initiative
<i>Compétition</i>	Compétitions adaptés aux enfants sélectionnés (par exemple Swiss Ping Games), majoritairement entre joueurs du même âge. Compétitions en groupe; peu de compétitions d'après le vrai règlement du tennis de table
<i>Examen</i>	Voir PISTE-Examens

Plan d'entraînement cadre

Plan d'entraînement cadre STT	10 – 12 Ans (U13)
<i>Étendue de l'entraînement</i>	Cadre A: 13 – 14h Cadre B: 6 – 7h Cadre C: 4 – 5h
<i>Institutions</i>	Clubs Centres d'entraînement 2 week-ends en Suisse allemande et à la Romandie 1 week-end DS&WS avec les meilleurs joueurs de leur âge Si possible participation CS U15
<i>Dégré de spécialisation</i>	Très varié, spécifique à la discipline sportive et interdisciplinaire Dans périodes et avec un but précis
<i>Principes d'entraînement</i>	Feed-back et corrections par observation d'autres joueurs Faire d'avantage du besoin de mouvoir L'entraîneur est aussi un conseiller Travail avec des images visuelles (montrer, visualisation des vidéos, etc.) Chemins d'apprentissage structurés et ouverts
<i>Organisation d'entraînement</i>	Entraînement en groupe 70% Entraînement individuel 30 %
<i>Formes d'entraînement</i>	Entraînement au panier des balles Robot jeu à blanc
<i>Conformation de l'entraînement</i>	Régulièrement simple 20% Demi-régulièrement simple 10% Demi-régulièrement connexion 20% Connexions irrégulières 10% Jeu libre 20% Service et retour 20% Jeu contre différents systèmes du jeu: Orienté au coup droit 50% Les deux côtés 30% Défense 20%
<i>Sujets majeurs d'entraînement</i>	Améliorer les formes de base globales Coups spéciaux Améliorer les techniques de base globales Construction du jeu ordonné Service, retour passif, mise en jeu Service, retour actif, continuation du jeu Prendre notice de et utiliser les forces et défauts de soi-même et de son adversaire Double Estimation du matériel Entraînement mental Entraînement du service et du retour isolé
<i>Technique et coordination 40%</i>	Connecter la technique du jeu de jambes et la technique du coup en appliquant une bonne tactique Technique de base de la défense coupée du coup droit et du revers pour défenseurs Flip du coup droit et du revers

Plan d'entraînement cadre

	<p>Jeu court-court sur la table Différentes variations du service (rotation et placement) Top-spin du coup droit et du revers sur des balles coupées et liftées Perception consciente et application des différents contacts balle-raquette</p> <p>Coordination: toujours importante Élargir des exercices du mouvement connus D'abord la qualité et après la quantité Surtout différenciation, réaction et rythme, mais sans négligeant la balance et l'orientation (formation du jet, sauts d'entraînement, faire du pédalo, saut à la corde, faire du jogging) Coordination yeux-bras en mouvant</p>
<i>Tactique</i> 25%	<p>Utiliser ses propres forces Utiliser les faiblesses de son adversaire Connaître les placements qui sont tactiquement le plus efficace à l'égard de son adversaire</p>
<i>Condition physique</i> 20%	<p>Beaucoup de variation (exercices, compétitions, circuit, jeux) Poids légers Amélioration de la musculature du maintien (surtout tronc & épaule) Force-vitesse des jambes Entraîner la vitesse en faisant des exercices du stop and go, de réaction ou de sprint Endurance aérobie (Cours à pied, jeux de balles, entraînement intervalle) Mobilité des épaules, d'articulation de hanche, colonne vertébrale et poignets</p>
<i>Entraînement mental / Personnage</i> 15%	<p>Responsabilité de soi-même Autodiscipline Avoir des buts Sentiment de responsabilité Pensée de fair-play Estimation de ses propres forces et faiblesses Concentration Confiance</p>
<i>Compétition</i>	<p>Compétitions majoritairement entre joueurs du même âge, systèmes du jeu adaptés aux enfants. Compétitions individuelles, double et en équipe, ca. tous les deux ou trois semaines une compétition</p>
<i>Examen</i>	<p>Voir PISTE-Examens</p>

Plan d'entraînement cadre

Plan d'entraînement cadre STT	13 – 15 Ans (U15)
<i>Étendue de l'entraînement</i>	Cadre A: 15 – 17h Cadre B: 8 – 10h Cadre C: 6 – 8h
<i>Institutions</i>	Clubs Centres d'entraînement Cadre A: 7-9 TL Cadre B: 3-6 TL Cadre C: 1-2 TL
<i>Degré de spécialisation</i>	Majoritairement contents spécifiques à la discipline sportive
<i>Principes d'entraînement</i>	Plus d'études programmées Visualisations Discussions avec et inclure les joueurs Apprendre à analyser autres joueurs et à imiter leurs forces Les entraîneurs et les joueurs créent ensemble des objectives L'entraînement physique gagne d'importance
<i>Organisation d'entraînement</i>	Entraînement en groupe 65-75 % Entraînement individuel 25-35%
<i>Formes d'entraînement</i>	Entraînement au panier des balles Jeu à blanc Sparring avec des meilleurs joueurs
<i>Conformation de l'entraînement</i>	Régulièrement simple (jusqu'à la neuvième balle) 5% Régulièrement connexion (sept à neuf balles) 5% Demi-régulièrement simple (jusqu'à la sixième ou septième balle) 10% Demi-régulièrement connexion (six à sept balles) 15% Irrégulièrement (jusqu'à la cinquième balle) et libre (forme compétitif) 40% Service et retour 25% Jeu contre des différents systèmes du jeu: Orienté à l'attaque du coup droit 50% Attaque aux deux côtés 30% Défense 20%
<i>Sujets majeurs d'entraînement</i>	Coordinateur: stabiliser le connu, peu de nouveau à apprendre Condition physique: entraînement intramusculaire de force avec poids supplémentaires; entraînement de vitesse par entraînement aérobie; exercices de mobilité choisis Technique: stabiliser la forme fine de la technique de base; différenciation concernant la rotation; développer placement et vitesse individuellement; automatiser les combinaisons des coups et du jeu de jambes adapté au jeu personnel; plus de visualisation Tactique: élargissement de l'éducation de la tactique adapté à ses propres forces et faiblesses, beaucoup d'entraînement de service et de retour Intensification d'entraînement en frappant des coups plus fréquents et avec plus de force
<i>Technique et coordination 30%</i>	Stabiliser la forme fine de la technique de base Développer la différenciation concernant la rotation, le placement, la vitesse et la trajectoire

Plan d'entraînement cadre

	<p>Aptitude de jouer sur les deux côtés avec accentuation sur le coup droit comme la frappe qui rapporte le point</p> <p>Stabiliser les fondements de son propre système de jeu (répertoire des frappes nécessaires et le jeu de jambes sont à entraîner ciblés)</p> <p>Automatiser les combinaisons des frappes et du jeu de jambes adaptés à son propre jeu</p> <p>Jeu contre des matériaux différents</p> <p>Entraînement des nouvelles variations du service</p> <p>Coordination: Stabiliser le connu, presque rien de nouveau ou complexe à apprendre</p> <p>Moins d'exigences suite à la relation de levier différente par rapport aux plus aînés</p>
<i>Tactique</i> 30%	<p>Compléter la connaissance tactique</p> <p>Amélioration de l'observation inconsciente de l'adversaire -> anticipation</p> <p>Prendre notice des changements de la rotation</p> <p>Prendre notice de la stratégie de l'adversaire</p> <p>Éducation de la précision de ses propres frappes</p> <p>Utiliser ses propres astuces et des ficelles intelligentes</p> <p>Maîtrise du propre matériel et jeu contre différents matériels</p> <p>Changement entre le jeu actif et passif</p> <p>Utiliser ses propres services et retours d'une manière raisonnable</p> <p>Variations du propre service pour un bénéfice de point direct ou indirect</p> <p>Éducation de la tactique au double</p> <p>Service et bénéfice de point jusqu'à la troisième balle (service-ouverture-point)</p> <p>Service, retour passif, ouverture libre</p> <p>Service, retour actif, ouverture libre</p> <p>Élargissement de l'éducation tactique adapté à ses propres puissances et aux forces individuelles</p> <p>Beaucoup d'entraînement du service et du retour</p>
<i>Condition physique</i> 20%	<p>Intensification d'entraînement en frappant des coups plus fréquents et avec plus de force</p> <p>Entraînement intramusculaire de force avec poids</p> <p>Renforcement fonctionnel de la musculature du maintien</p> <p>Renforcement dynamique colonne vertébrale</p> <p>Force-vitesse</p> <p>Endurance physique</p> <p>Entraînement de vitesse par entraînement anaérobie</p> <p>Intégrer la vitesse du mouvement aussi à l'entraînement spécifique de la discipline de tennis de table par formes de répétitions et des intervalles courts</p> <p>Méthode des intervalles courts (intermittent)</p> <p>Endurance spécifique à la discipline du tennis de table: pulse pendant la charge environ 140-165 et pendant une pause de max. deux minutes < 120</p> <p>Entraînement de la mobilité régulier (programme d'étirements)</p>
<i>Entraînement mental / Personnage</i> 20%	<p>Maniement constructif de la critique</p> <p>Utilisation des méthodes de détente</p> <p>Maîtrise de soi: parler à soi-même, techniques de respiration, etc.</p>
<i>Compétition</i>	<p>Compétitions contre des joueurs du même âge et contre des joueurs U18, plus en plus compétitions contre joueurs adultes avec systèmes de jeu différents. Pas trop des compétitions, mais bonne qualité</p>
<i>Examen</i>	<p>Voir PISTE-Examens</p>

Plan d'entraînement cadre

Plan d'entraînement cadre STT	16 – 18 Ans (U18)
<i>Étendue de l'entraînement</i>	Cadre A: 18 – 20h Cadre B: 11 – 12h Cadre C: 9 – 10h
<i>Institutions</i>	Clubs Centres d'entraînement Cadre A Cadre B
<i>Degrée de spécialisation</i>	Majoritairement spécifique à la discipline de tennis de table
<i>Principes d'entraînement</i>	L'apprentissage programmé contrôle les entraînements quotidiens Entraînement mental gagne d'importance Augmentation de l'étendue, de la complexité et de l'intensité Participation de l'athlète concernant les contenus de l'entraînement Définition des buts concrets par l'athlète et l'entraîneur Exigence élevée concernant la coordination Corps et psyché peuvent fortement être mis à leur charge L'acquisition de la condition physique spécifiée à la discipline de tennis de table gagne d'importance
<i>Formes d'entraînement</i>	Entraînement en groupe Entraînement individuel Entraînement au panier de balles Jeu à blanc
<i>Sujets majeurs d'entraînement</i>	Support lors de l'entrée aux compétitions d'élite Coordination: identification vite et stabilisation des mouvements coordonneurs difficiles Condition physique: ciblé, très intensif, adapté au tennis de table Tactique: identification cognitif et compréhension des différents systèmes de jeu et des différentes situations Technique: affinement et complètement adapté au système de jeu individuel Mentale: dépassement des situations plus aggravées et accablantes Pression du temps, de la précision et de la complexité
<i>Technique</i>	Entraîner, stabiliser et développer la forme fine individuelle Plus grande fréquence du mouvement Plus de rotation, précision et force concernant les frappes d'attaques avec bénéfice de point Développer et stabiliser son système de jeu individuel Connexion des coupes et du jeu de jambes Stabiliser le jeu contre des matériaux différents Plus de variations du service, stabiliser les variantes de services qui ont déjà été appris Affiner les retours et apprendre des nouvelles techniques
<i>Tactique</i>	Adapter la connaissance tactique à son propre système de jeu Observation de l'adversaire et automatiser l'anticipation de ses actions Prendre notice des finesses du changement de la rotation de l'adversaire aussi à une vitesse augmentée

Plan d'entraînement cadre

	<p>Prendre notice de la stratégie de l'adversaire à temps et construire sa propre stratégie</p> <p>Vitesse, rotation et placement sont adaptés précisément à la situation tactique</p> <p>Utiliser ses propres astuces et des ficelles intelligentes (aussi sous pression)</p> <p>Maîtrise de son propre matériel et développement des tactiques contre différents matériels</p> <p>Changement du jeu passif au jeu actif aussi sous pression</p> <p>Entraîner le service et le retour adaptés à son propre système de jeu</p> <p>Préparer la tactique contre des joueurs particuliers dans l'entraînement</p> <p>Compétitions dans l'entraînement (parfois avec des règles spéciales)</p>
<i>Coordination</i>	<p>Encore l'entraînement de tous les aptitudes coordinateurs</p> <p>En général ou spécifique à la discipline du tennis de table</p> <p>Le plus varié possible</p>
<i>Condition physique</i>	<p>Entraînement intermittent avec grande intensité -> augmentation de l'étendue et d'intensité -> à la phase de préparation entraînement générale, pendant la saison entraînement général et intégré -> deux semaines, puis 4-6 semaines plus d'entraînement d'endurance</p> <p>Femmes peuvent s'entraîner le plus possible concernant la force</p> <p>Hommes seulement entre 18 et 20 ans</p> <p>Augmentation de la charge continuant, premièrement l'étendue et puis l'intensité</p> <p>Surtout l'endurance physique et la force maximale, mais toujours la musculature du maintien</p> <p>Élargissement et stabilisation du potentiel de la force des épaules, culotte, tronc</p> <p>Amélioration de la force maximale et de la force-vitesse des bras et jambes par entraînement hypertrophique et intramusculaire</p> <p>Augmentation de la vitesse de réaction et de mouvement par entraînement de vitesse coordinateur et conditionnel</p> <p>Entraînement de la mobilité dans chaque entraînement</p>
<i>Entraînement mental / Personnage</i>	<p>Initiative</p> <p>Autodiscipline</p> <p>Action responsable</p> <p>Entraînement mental gagne d'importance</p> <p>Augmenter le stress et la pression psyché dans l'entraînement</p> <p>Maîtrise des situations aggravées</p>
<i>Conformation de l'entraînement</i>	<p>Régulièrement simple 0%</p> <p>Régulièrement connexion 10%</p> <p>Demi-régulièrement simple 10%</p> <p>Demi-régulièrement connexion 15%</p> <p>Irrégulièrement et libre 45%</p> <p>Service et retour 20%</p> <p>Jeu contre des différents systèmes du jeu:</p> <p>Orienté à l'attaque du coup droit 50%</p> <p>Attaque aux deux côtés 30% Messieurs, 20% Dames</p> <p>Défense et allround 20% Messieurs, 30% Dames</p>
<i>Compétition</i>	<p>Entrée aux compétitions d'élite</p>

Plan d'entraînement cadre

Plan d'entraînement cadre STT	19 – 20 Ans (Elite)
<i>Étendue de l'entraînement</i>	Cadre A: 20h Cadre B: 13h
<i>Institutions</i>	Clubs Centres d'entraînement Cadre A Cadre B
<i>Degrée de spécialisation</i>	Majoritairement spécifique à la discipline de tennis de table
<i>Principes d'entraînement</i>	L'apprentissage programmé contrôle les entraînements quotidiens Entraînement mental gagne d'importance Augmentation de l'étendue, de la complexité et de l'intensité Participation de l'athlète concernant les contenus de l'entraînement Définition des buts concrets par l'athlète et l'entraîneur Exigence élevée concernant la coordination Le corps et la psyché peuvent atteindre leur charge maximale L'acquisition de la condition physique spécifiée à la discipline de tennis de table gagne d'importance
<i>Formes d'entraînement</i>	Entraînement en groupe Entraînement individuel Entraînement au panier de balles Jeu à blanc
<i>Sujets majeurs d'entraînement</i>	Support lors de l'entrée aux compétitions d'élite Coordination: identification vite et stabilisation des mouvements coordonneurs difficiles Condition physique: ciblé, très intensif, adapté au tennis de table Tactique: identification cognitif et compréhension des différents systèmes de jeu et des différentes situations Technique: affinement et complètement adapté au système de jeu individuel Mentale: dépassement des situations plus aggravées et accablantes Pression du temps, de la précision et de la complexité
<i>Technique</i>	Entraîner, stabiliser et développer la forme fine individuelle Plus grande fréquence du mouvement Plus de rotation, précision et force concernant les frappes d'attaques avec bénéfice de point Développer et stabiliser son système de jeu individuel Connexion des coupes et du jeu de jambes Stabiliser le jeu contre des matériels différentes Plus de variations du service, stabiliser les variantes de services qui ont déjà été appris Affiner les retours et apprendre des nouvelles techniques
<i>Tactique</i>	Adapter la connaissance tactique à son propre système de jeu Observation de l'adversaire et automatiser l'anticipation de ses actions Prendre notice des finesses du changement de la rotation de l'adversaire aussi à une vitesse augmentée Prendre notice de la stratégie de l'adversaire à temps et construire sa propre stratégie Vitesse, rotation et placement sont adaptés précisément à la situation tactique

Plan d'entraînement cadre

	<p>Utiliser ses propres astuces et des ficelles intelligentes (aussi sous pression) Maîtrise de son propre matériel et développement des tactiques contre différents matériels Changement du jeu passif au jeu actif aussi sous pression Entraîner le service et le retour adaptés à son propre système de jeu Préparer la tactique contre des joueurs particuliers dans l'entraînement Compétitions dans l'entraînement (parfois avec des règles spéciales)</p>
<i>Coordination</i>	<p>Encore l'entraînement de tous les aptitudes coordinateurs En général ou spécifique à la discipline du tennis de table Le plus varié possible Coordination yeux-jambes-bras Coordination yeux-bras</p>
<i>Condition physique</i>	<p>Entraînement intermittent avec grande intensité -> augmentation de l'étendue et d'intensité -> à la phase de préparation entraînement générale, pendant la saison entraînement général et intégré -> deux semaines, puis 4-6 semaines plus d'entraînement d'endurance Femmes peuvent s'entraîner le plus possible concernant la force Hommes seulement entre 18 et 20 ans Augmentation de la charge continuant, premièrement l'étendue et puis l'intensité Surtout l'endurance physique et la force maximale, mais toujours la musculature du maintien Élargissement et stabilisation du potentiel de la force des épaules, culotte, tronc Amélioration de la force maximale et de la force-vitesse des bras et jambes par entraînement hypertrophique et intramusculaire Augmentation de la vitesse de réaction et de mouvement par entraînement de vitesse coordinateur et conditionnel Entraînement de la mobilité dans chaque entraînement</p>
<i>Entraînement mental / Personnage</i>	<p>Initiative Autodiscipline Action responsable Entraînement mental gagne d'importance Augmenter le stress et la pression psyché dans l'entraînement Maîtrise des situations aggravées</p>
<i>Conformation de l'entraînement</i>	<p>Régulièrement simple 0% Régulièrement connexion 10% Demi-régulièrement simple 10% Demi-régulièrement connexion 15% Irrégulièrement et libre 45% Service et retour 20%</p> <p>Jouer contre des différents systèmes du jeu: Orienté à l'attaque du coup droit 50% Attaque aux deux côtés 30% Messieurs, 20% Dames Défense et allround 20% Messieurs, 30% Dames</p>
<i>Compétition</i>	<p>Entrée aux compétitions d'élite</p>