

# PLANNING DE LA FORMATION ENTRAINEUR DEPARTEMENTAL – DU 3 AU 5/04/2010

## SAMEDI 3 AVRIL

09h30 – Accueil – SL  
Positionnement – fiche  
renseignements

10h00- Salle de cours – SL  
La Logique interne de l'activité  
Comment marquer le point

11h00 – Salle de Ping – SL  
Les actions sur la balle  
La grille d'analyse

12h30 – repas

14h00 – Salle de Ping - SL  
Entraînement des coups techniques  
Le CD, R, les Poussettes

16h30 – Salle de cours - SL  
L'environnement de l'entraîneur  
(analyse club, partenaires  
institutionnels)

17h30 – salle de Ping - SL  
les jeux compétitifs

19h15 – repas

20h00 – Salle de ping  
Tournoi stagiaires, videos ping,  
libre...

## DIMANCHE 4 AVRIL

09h00 – Salle de Ping – SL  
L'échauffement - Les déplacements

10h45 – Salle de cours – SL  
Le programme Détection  
Recruter et Entraîner les petits (baby-  
ping, scolaires, actions spécifiques)

12h15 – repas

13h30 – Salle de Ping – SL  
Entraînement des coups techniques  
Le Top Spin, side spin, les blocs

16h00 – Salle de cours – SL  
L'animation d'une séance collective  
(théorie)

17h00 – Salle de cours – SL  
préparation pour lendemain :  
1 coup technique dans 1 exercice  
d'animation

18h30 – repas

19h00 – Salle de Ping  
Libre ou travail des coups techniques

## LUNDI 5 AVRIL

09h00 – Salle de Ping – SL  
Entraînement des coups techniques  
Les services et les remises.

10h00 – Salle de Ping – SL  
L'entraînement au panier de balles

11h00 – Le matériel et la défense

12h15 – repas

13h45 – Salle de Ping – SL, GB  
Animation d'une séance collective et  
présentation d'un coup technique  
(séance pratique).

16h30 – Salle de cours – SL, GB  
Bilan de la formation

Fin à 17h00

## Intervenants :

**Stéphane  
LELONG (SL)**  
BEES 2<sup>ème</sup> degré  
CTR Ligue du Centre

**Georges  
BARBEREAU (GB)**  
BEES 2<sup>ème</sup> degré  
Pdt CREF