

Saison 2018 / 2019 - Association Sportive de Tennis de Table de Lisieux

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00						Dirigé ou Libre : DOM (10h00 - 11h30) Tous
10h30						
11h00						
11h30						
13h30						
14h00			Dirigé : DOM (14h00 - 15h30) Jeunes : Débutants			
14h30						
15h00			Dirigé : DOM (15h30 - 17h00) Jeunes : Perfectionnement			
15h30						
16h00						
16h30						
17h00			Semi Dirigé : CARLOS (17h00 - 18h45) Jeunes : Confirmés	Responsables : JEAN-BERNARD et STEPHANE Loisirs (17h15 - 20h15)		
17h30						
18h00	Dirigé : CARLOS (18h00 - 19h30) Jeunes (sur accord entraîneur)		Dirigé : CARLOS (18h45 - 20h30) Adultes		Dirigé ou Libre : DOM (18h00 - 20h00) Jeunes (sur accord entraîneur)	
18h30						
19h00	Adultes				Adultes	
19h30						
20h00						
20h30						

Jeunes Débutants	Ce groupe correspond au premier stade d'initiation. Apprentissage des gestes de base, tenue de balle, gestuelle. Le passage au groupe suivant est fait sur proposition des entraîneurs. La durée dans ce groupe peut aller de quelques mois à quelques années.
------------------	--

Jeunes Perfectionnement	Ce groupe correspond au perfectionnement de la technique de base. Apprentissage de l'ensemble des coups, schémas de jeux améliorés. Le passage au groupe suivant est fait sur proposition des entraîneurs (fort investissement, niveau, précocité, aptitude du joueur)
-------------------------	--

Jeunes Confirmés	Ce groupe s'adresse aux joueurs ayant acquis de solides bases techniques. Plus qu'une question de niveau, il s'adresse aux joueurs investis ayant envie de s'entraîner dur en semi autonomie. Ce groupe vise l'excellence, une attitude impeccable est indispensable.
------------------	---

Adultes Compétiteurs	Ce groupe pour tout les adultes licenciés en compétition.
----------------------	---

Loisirs	Ce groupe pour les joueurs, débutants ou chevronnés, ne souhaitant pas ou plus faire de compétitions (licenciés loisirs)
---------	--

Jeunes Sur accord entraîneur	Ces créneaux sont des créneaux mixtes mélangeant Adultes et Jeunes. La sélection se fait davantage pour des raisons organisationnelles que par niveau du joueur. La capacité d'accueil est limitée et nous devons tous cohabiter. Cela nécessite des effectifs limités, de l'autonomie dans les exercices qui requiert parfois un niveau minimum, et surtout d'être capable de s'auto-discipliner pour ne pas perturber le reste du groupe.
------------------------------	---

