

GERER SA COMPETITION

« Réunir toutes les conditions pour se donner les meilleures chances »

AVANT MATCH :

a- Hors de la salle

Réveil musculaire 15mn

Petit déjeuner copieux

Préparation sac : raquette, licence, tenue, dossard, bouteille, serviette...

b- A la salle

Echauffement physique 5mn

Echauffement à la table environ 45mn :

10mn régularité (maximum de balles sur la table)

15mn exercices de déplacement

20mn intentions de jeu, exercices avec services/remises + 1 set

LE MATCH

Communiquer avec son coach 10mn avant le match

Se mettre en condition mentalement (confiance en soi)

Adopter un comportement qui peut faire gagner :

-la concentration, les yeux fixés sur la balle, sur son adversaire

-S'encourager, quelque soit le déroulement de la rencontre

-Attitude hyper positive, sautiller...

-Présence dans l'air de jeu (ne pas baisser la tête...)

-Réflexion tactique, intention de jeu (tous les 6 points/entre les sets/temps mort...).

APRES LE MATCH

Récupérer pour le match suivant, boire, s'alimenter

Analyse / bilan avec son coach

Ne pas se disperser ni perdre son énergie (famille, copains...)

S'échauffer en fonction de l'heure du match suivant.

Bonne compétition !!!