

L'avant match :

« **Réunir toutes les conditions pour arriver en super forme à la table** »

➤ Hors salle

Réveil musculaire (15 minutes)

Douche

Petit déjeuner copieux

Préparation sac (dossard, raquette adaptée, bouteille, barres de céréales...)

➤ A la salle

Echauffement musculaire (5 minutes)

Echauffement table (45 minutes)

- 20 minutes de régularité (objectif max de balles sur la table) → partenaire
- 10 minutes (1 exo de jambes avec jeu libre) → partenaire puis adversaire
- 15 minutes (Services – remises-jeu libre) → adversaire

Le match :

« **Image d'un combat de boxe, être toujours en alerte** »

Se mettre en condition mentalement (Ne pas douter, avoir confiance en soi)

A chacun ses rites : la serviette, la bouteille...

Communiquer avec son coach 15 minutes avant la rencontre

Le comportement qui peut faire gagner :

- Les yeux, bien observer la balle, l'adversaire
- Les encouragements
- Attitude hyper positive
- La présence
- Réflexion tactique, intention de jeu
- Image positive, se voir bien jouer
- Energie

} **être hyper motivé**

L'après match :

« **Récupérer pour le match suivant** »

Prendre le temps de parler avec son coach quelque soit le résultat

Ne pas se disperser (environnement familial, copains dans les tribunes...)

Gérer son alimentation

S'échauffer par rapport à l'heure de son prochain match

Si besoin, faire un peu d'étirements

Boire régulièrement de l'eau.

**Le principe du duel et d'un match de tennis de table est de « se battre » sur toutes les balles et de produire une attitude positive quelque soit le résultat**

Bonne compétition !!!