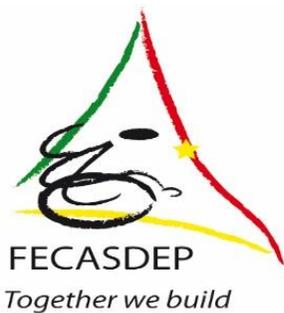




Fédération Camerounaise de Sports pour Déficiants Physiques

Cameroonian Sports Federation for Physically Disabled Persons

Programme
Handitennis
9 au 18 Juillet
Yaoundé
Noah country club



STAGE OUVERT A TOUS LES JOUEURS

DU 9 AU 13 JUILLET

AU

ZACHARIE COUNTRY CLUB



9 JUILLET

Accueil des participants et des coaches.

Détermination des 3 groupes.

9H - 11H

Échauffement : exercices

Exercices de déplacement (avec et sans raquette)

Échanges coup droit, revers

15h – 17 H

Travail en atelier : Pivots intérieurs et extérieurs, jeu fond de court, jeu croisé

17h-17h30

Débriefing équipe encadrants

10 JUILLET

9H - 11H

Échauffement : exercices

Exercices de déplacement (avec et sans raquette)

Travail longueur de balle

15h – 17 H

Travail en atelier : Pivots intérieurs et extérieurs, service, jeu attaque et défense

17h-17h30

Débriefing équipe encadrants

11 JUILLET

9H - 11H

Échauffement : exercices

Exercices de déplacement (avec et sans raquette)

Travail Lift coup droit, revers

15h – 17 H

Travail en atelier : service/retour, jeu fond de court, volés

17h-17h30

Débriefing équipe encadrants

12 JUILLET

9H - 11H

Échauffement : exercices

Exercices de déplacement (avec et sans raquette)

Travail Lift coup droit, revers

15h – 17 H

Travail en atelier : stratégie de jeu, service, jeu attaque et défense

17h-17h30

Débriefing équipe encadrants

13 JUILLET

9H - 11H

Échauffement : exercices
Travail Lift coup droit, revers
Place au jeu

15h – 17 H

Travail en atelier : service/retour, jeu fond de court, volées

17h-18h

Débriefing équipe joueurs /encadrants
Remise officielle du matériel



FECASDEP

Together we build

TOURNOI SUR LE MODELE ITF DU 16 AU 18 JUILLET

Tableau de 32 joueurs

Les matchs se déroulent de 9 h à 19 H.

Compétition en simple et double avec tableau principal et consolante

Chaque joueur fera au minimum 3 matchs



Application des Epreuves Individuelles
Tableau de 32

