

STAGE DEPARTEMENTAL DU 02 Novembre AU 3 Novembre 2006

Encadrement : Pascal NOUVIAN, Gérard BESSE, Loïc HAVARD

Joueurs sélectionnés : Pierre MOMCILOVIC, Frédéric VIAUD, Vincent BESSE, Baptiste SILVESTRE, Christelle COUSIN, Justine MAERTENS, Audric THOMAS, Mélanie FREYTAG, Mathieu BENOIT, Julien ROQUES, Christopher FRICHET, Florian DUMAY, Julien FAVRI, Geoffrey OUDART

Objectifs : Le travail a été axé sur les fondamentaux techniques, principalement sur les actions de frappe et de lift CD et R. Un travail plus spécifique a été fait sur la trajectoire de la balle et sur la reprise d'initiative. La majorité des situations a été faite sous forme de jeu. Le panier de balle était géré par un cadre et a permis de travailler plus spécifiquement en fonction des joueurs. L'aspect tactique du jeu a également été abordé au cours du stage (services / remises). Le travail a été adapté suivant les groupes mais la ligne directrice a été la même pour les 2 groupes. Nous avons également continué le travail sur les appuis (dynamisme des appuis et remplacement).

| Jeudi 2 Novembre | | Vendredi 3 Novembre | |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Horaires | | | |
| 7H30 | | | Lever |
| 8H00 | | | Réveil musculaire et étirements |
| 8H20 | Accueil des joueurs | | Petit déjeuner |
| 8H45 | Introduction | | Douche et toilette |
| 9H05 | Echauffement (Ateliers d'adresse, de coordination, de gainage et de pose des appuis (poser l'avant du pied et rebondir sur le sol)) | | |
| 9H35 | Organisation en 2 groupes de 6 joueurs + 1 joueur au panier de balle (travail TK) | G1 : Travail de mobilité en profondeur et de reprise d'initiative Services / remises | G2 : Travail de mobilité en profondeur CD et R (attitude dynamique) Services / remises |
| 11H45 | | Etirements et Assouplissements | |
| 12H00 | | Douche | |
| 12H30 | | Déjeuner | |
| 13H15 | | Sieste | |
| 14H15 | Echauffement (travail en ateliers) (Ateliers d'adresse, de coordination, de gainage, de sprints et de pose des appuis (poser l'avant du pied et rebondir sur le sol)) | | |
| 14H35 | G1 : Travail de mobilité (appuis dynamiques et remplacement) + incertitude dans le jeu Travail sur les remises de service | G2 : Travail de mobilité + incertitude dans le jeu Travail sur la reprise d'initiative | G1 : Travail de démarrage sur balles variées (molles, coupées, liftées) en CD et en R G2 : Travail axé sur les démarrages sur balles variées et en fonction du service |
| 16H15 | PAUSE ET GOUTER | | |
| 16H30 | G1 : Services liftés et enchaînement Montée-descente à thèmes Travail sur la variation de services dans un 2 ^{ème} temps | G2 : travail de service (placement + effet lifté) Montée-descente à thèmes Pivot + service lifté | 16H15 : Etirements et Goûter 16H30 : Douches 16H45 : Bilan du stage 17H00 : FIN DU STAGE |
| 18H00 | Etirements et Assouplissements | | |
| 18H35 | Douches et Dîner à 19H00 | | |
| 20H00 | Tournoi à 16 (13 joueurs + 3 cadres) | | |
| 22H00 | Douches et extinction des lumières | | |

BILAN : 14 stagiaires venus de différents clubs ont répondu présents pour ce stage. Les meilleurs juniors et cadets Axonais ont été sélectionnés. Ce stage a également permis aux joueurs Axonais de s'entraîner avec les joueurs du CLA (Centre de Ligue Axonais). Le travail individuel au panier de balles avec un cadre a été très bénéfique : La majorité des situations ont été faites sous forme de jeu. L'aspect tactique du jeu a été abordé Le travail sur les services / remises est à poursuivre.

Pascal NOUVIAN