

STAGE DEPARTEMENTAL DU 14 AVRIL AU 16 AVRIL 2008

Encadrement : Pascal NOUVIAN, Franck DELCAMBRE, Peter TRIART

Joueurs sélectionnés : G1 : Leroy Gautier, Florian Dumay, Davy Gosez, , Thomas Grassart, Bauduin Emeline, Archer thibaut, Bialek Romain, Frère Fabienne, Holweck Kevin **G2 :** Delot Florian, Grangenois Dylan, Gilleron Audrey, Barthomeuf Florian , Maréchal Sarah, Barthomeuf Anthony, Lévêque Lucie , Hauza Elodie

Objectifs : Le travail a de nouveau été axé sur les fondamentaux techniques, principalement sur les actions de frappe et de lift CD et R. L'aspect tactique du jeu a également été abordé au cours du stage lors du travail au panier de balles et lors de schèmes de jeu. Le travail a été adapté suivant les groupes. De longs moments ont été consacrés au travail de services / remises. Nous avons également poursuivi le travail sur les appuis commencé lors des stages précédents.

Horaires	Lundi 17 Avril		Mardi 18 Avril		Mercredi 19 Avril	
7H30	Lever					
8H00	Footing (de 12 à 20 minutes) et étirements					
8H20	Accueil des joueurs		Petit déjeuner			
8H45	Introduction		Douche et toilette			
9H15	Echauffement et Educatifs (Ateliers d'adresse, de coordination, de gainage et de pose des appuis (poser l'avant du pied et rebondir sur le sol) + corde à sauter + jonglages					
9H45	Ateliers d'adresse, de coordination, de gainage et de pose des appuis (poser l'avant du pied) 10H00 : Travail de mobilité au panier de balles (attitude dynamique et rotation des appuis en CD et en R) + Jeu se déplacer en profondeur et en latéralité	G1 : Travail de mobilité au panier et en jeu + travail technique CD et R Jouer contre l'initiative Démarrer après son service	G2 : Travail de mobilité en profondeur au panier de balles (attitude dynamique et rotation des appuis CD et R)	G1 : Travail dans la diagonale revers + pivot + écarter Travail de remises de services en schèmes Attaque/défense liftée	G2 : Démarrage CD sur balles variées au panier et en jeu Travail de services Jeu dans la diagonale R	
11H45	Etirements et Assouplissements					
12H00	Douche					
12H30	Déjeuner					
13H15	Sieste					
14H30	Echauffement et Educatifs (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)					
15H15	G1 : Travail de déplacement en profondeur + pivot et intentions tactiques au panier de balles Rupture sur une balle choisie	G2 : Se déplacer latéralement au panier et en jeu : travail technique CD et R S'ajuster à la balle	G1 : Travail de démarrage sur balles variées (molles, coupées, liftées) en CD et en R Travail de profondeur CD/R Jouer avec l'initiative	G2 : Travail axé sur le revers Jouer en R sur balles variées au panier de balles Travail de services / remises Schèmes de jeu + duels	G1 : Travail en situation de jeu (réutiliser les thèmes vus au cours du stage) et comptage de points	G2 : Travail en situation de jeu (réutiliser les thèmes vus au cours du stage) et comptage de points
16H15	PAUSE ET GOUTER				16H15 : Etirements et Goûter	
16H30	G1 : Jouer fort au panier de balles en CD et R Services liftés et enchaînement	G2 : Travail de déplacement et de lecture de trajectoires Frapper fort dans la balle	G1 : Liaisons jeu court / jeu long CD et R ; but : démarrer <i>Jouer avec ou contre l'initiative suivant son service</i>	G2 : S'adapter aux natures de balles et Jouer à différentes distances de la table	16H30 : Douches 16H45 : Bilan du stage 17H00 : FIN DU STAGE	
17H45	Travail de services, remises / sprints		Matches à thème			
18H15	Etirements et Assouplissements					
18H35	Douches et Dîner à 19H00					
19H30	Temps libre, jeux, vidéos					
21H30	Extinction des lumières					

BILAN : 17 stagiaires : 1 groupe de 8 joueurs (groupe 2) et 1 groupe de 9 joueurs (groupe 1). Le travail a été organisé en 2 groupes. Le stage s'est déroulé dans de très bonnes conditions et de nombreux progrès ont été réalisés. Pour les plus jeunes, il est important de développer la notion de duel lors des situations de jeu et d'équilibrer le travail en CD et en revers.

Pascal NOUVIAN