

STAGE DEPARTEMENTAL DU 05 Novembre AU 07 Novembre 2007

Encadrement : Pascal NOUVIAN, Loïc HAVARD, Franck Delcambre (1 journée), Baptiste Silvestre (relanceur)

Joueurs sélectionnés : Pierre Momcilovic, Vincent Besse, Christelle Cousin, Justine Maertens, Audric Thomas, Gauthier Leroy, Thibault Archer, Vincent Bonnafoux, Johan Maertens, Marie Dautremer, Antoine Maréchal, Sarah Maréchal, Davy Gosez, Thomas Grassart, Florian Lambert (1 journée).

Objectifs : Le travail a été axé sur les fondamentaux techniques, principalement sur les actions de frappe CD et R. Les actions de démarrage CD et R ont été également vues par les 2 groupes. L'aspect tactique a été abordé avec le groupe 1. Dans le groupe 2 (Vincent Bonnafoux, Johan Maertens, Marie Dautremer, Antoine Maréchal, Sarah Maréchal, Florian Lambert), nous avons poursuivi le travail important sur les appuis commencés lors des stages précédents.

Horaires	Lundi 05 Novembre		Mardi 06 Novembre		Mercredi 07 Novembre	
7H30	Lever					
8H00	Réveil musculaire 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))					
9H45	Ateliers d'adresse, de coordination, de gainage et de pose des appuis (poser l'avant du pied) ; étirements 10H00 : Travail de mobilité au panier de balles (attitude dynamique et rotation des appuis en CD et en R) et en jeu	G1 : Travail de mobilité au panier de balles (attitude dynamique) et en jeu Services / remises	G2 : Travail de mobilité en R et CD (grands déplacements) Services / remises	G1 : Travail de mobilité au panier de balles et en jeu Services / remises Schèmes de jeu	G2 : Survitesse (30') Démarrage R et CD Services / remises Schèmes de jeu	
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 technique libre Choix du travail par les joueurs au panier de balle.	G2 : Travail de petits déplacements latéraux en frappe CD et R : S'ajuster par rapport à la balle	G1 : Travail physique "jouer fort" au panier de balle. Jeu libre avec le même thème ("jouer fort")	G2 : Travail axé sur les grands déplacements. Démarrage CD / R en top spin et en frappe + liaisons.	G1 : Travail en situation de jeu (réutiliser les thèmes vus au cours du stage)	G2 : Travail en situation de jeu (réutiliser les thèmes vus au cours du stage)
16H15	PAUSE ET GOUTER				16H15 : Etirements et Goûter	
16H30	G1 : Idem mais en jeu Comptage	G2 : Même travail avec variation des hauteurs de balle Travail sur balles hautes	G1 : Schèmes de jeu avec initiative et contre initiative Même thème : Jouer fort Comptage	G2 : Schèmes de jeu avec initiative Comptage à thèmes	16H30 : Douches 16H45 : Bilan du stage 17H00 : FIN DU STAGE	
17H45	Footing (de 10 à 20 minutes)		Parcours athlétiques + renforcement musculaire			
18H15	Etirements et Assouplissements					
18H35	Douches et Dîner à 19H00					
19H30	Temps libre, jeux, vidéos					
21H30	Extinction des lumières					

BILAN : 15 stagiaires venus de différents clubs ont répondu présents pour ce stage. Les meilleurs juniors et cadets axonais ont été sélectionnés. Ce stage a permis aux joueurs Axonais de s'entraîner avec les joueurs du CLA (centre de ligue axonais). La variation des situations (jeu/panier de balle) a été bénéfique. Le 2^{ème} groupe était composé de benjamins. Le travail a été plus technique. Le travail sur les services / remises et 1^{er} démarrage est à poursuivre.

Pascal NOUVIAN