

## STAGE DELOCALISE DU 3 ET 4 JANVIER 2008 A SAINS RICHAUMONT

Journées Groupes	Jeudi 3 Janvier 2008	Vendredi 4 Janvier 2008
<b>GRUPE 1</b>  6 Benjamins 1 Benjamine	<p><b><u>Matin:travail sur les fondamentaux TK</u></b>                      Tenue de balle (CD et R) + déplacements (distribution en CD et en R au panier de balles) ; Jouer en ligne et en diagonale                      Même travail avec un partenaire :  <b><u>Après midi : Actions sur la balle + jeu</u></b>                      Echauffement physique et spécifique                      Travail sur les actions de balle en CD et en R (frotter, frapper, pousser) au panier de balles et en fonction de la nature des balles.                      Travail sur le service + placement</p>	<p><b><u>Matin : déplacements + actions</u></b>                      Tenue de balle (CD et R) + liaisons régulières (distribution en CD et en R)                      Travail sur les actions de balle en CD et en R (frotter, frapper, pousser) au panier de balles et en fonction de la nature des balles.  <b><u>Après midi :</u></b>                      Echauffement physique et spécifique (préparation à la compétition)                      Compétition sous forme de tournoi :                      Poules + tableau final (12 BG + 3 BF)</p>
<b>GRUPE 2</b>  6 Benjamins 2 Benjamines	<p><b><u>Matin:travail sur les fondamentaux TK</u></b>                      Jouer en CD et en R + déplacements (distribution en CD et en R au panier de balles):Alterner travail au panier/échange                      Travail sur l'échange sous forme de contrat + placement 1/1 à la balle  <b><u>Après midi : Développer le côté malin</u></b>                      Travail sur l'échange sous forme de contrat + placement 1/1 à la balle (travail technique + mobilité).                      Prise en compte de l'adversaire (jouer là où il n'est pas).Montée/descente à thèmes                      L'adversaire ne touche pas la balle, service gagnant</p>	<p><b><u>Matin : déplacements + actions</u></b>                      Travail sur l'échange sous forme de contrat + placement 1/1 à la balle                      Alterner travail au panier/échange                      Travail sur les actions de balle en CD et en R (frotter, frapper, pousser) au panier de balles et en fonction de la nature des balles (balles coupées + top spin)  <b><u>Après midi :</u></b>                      Echauffement physique et spécifique                      Apprendre à se préparer à la compétition                      Compétition sous forme de tournoi :                      Poules + tableau final (12 BG + 3 BF)                      3 poules de 4 et 1 poule de 3.</p>
<b>GRUPE 3</b>  7 Cadets + 1 relanceur	<p><b><u>Matin:travail sur les fondamentaux TK</u></b>                      Jouer en CD et en R + déplacements (distribution en CD et en R au panier de balles):Alterner travail au panier/échange                      Travail sur l'échange sous forme de contrat + déplacements + rupture                      Matches à thèmes : 10 points si la balle n'est pas touchée  <b><u>Après midi : Travail sur le top spin CD</u></b>                      Travail sur l'échange sous forme de contrat + déplacements                      Travail sur le top spin au panier et en jeu sur balles coupées.                      Travail du démarrage à partir du service                      Matches à thèmes sur le top spin</p>	<p><b><u>Matin : Enchaîner Top/coup terminal</u></b>                      Echauffement spécifique en ligne (CD et R) sous forme de contrat                      Exercice de déplacement avec 1 distributeur : alterner top/frappe                      Au panier, top spin sur balles variées                      Schèmes de jeu à partir du service :                      Travail du démarrage / coup terminal                      Jouer avec l'initiative et jouer en contre initiative.  <b><u>Après midi :</u></b>                      Echauffement physique et spécifique                      Apprendre à se préparer à la compétition                      Compétition sous forme de tournoi :                      Poules (2 poules de 4) + tableau final (1/4)</p>

**BILAN** : 21 joueurs de poussin à cadet répartis en 3 groupes de travail effectués à partir de l'âge et des acquis : Stage très intéressant, bien organisé et dynamique. Les joueurs furent très motivés pendant les 2 jours mais on remarque tout de même le manque d'habitude de s'entraîner. Les grands principes de l'entraînement ne sont pas acquis même pour les cadets. On remarque également le peu de filles participant au stage.

Pascal NOUVIAN