

STAGE DEPARTEMENTAL DU 17 AVRIL AU 19 AVRIL 2006

Encadrement : Pascal NOUVIAN, David BEAUVISAGE, Alexandre DA FONSECA, Guérolé GADRET

Joueurs sélectionnés : Jérémy TAYON, Vincent GUERREAU, Alan MELENCHON, Hugoline PLAYE, Samuel PLAYE, Florian DUMAY, Laure DELABY, Davy GOSEZ, Fanny FLUCHER, Etienne et Adrien BOUDERLIQUE, Manon BEAUBE, Fabien FAVRI, Rémi CAUCHOIS, Thomas GRASSART, Thibault THILL, Vincent BONNAFOUX, Sarah CHAUVEL, Valentin CARME (seulement le mercredi).

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 montées - descentes. Le travail a été adapté suivant les groupes mais la ligne directrice a été la même pour les 2 groupes. De longs moments ont été consacrés au travail de services / remises. Nous avons également poursuivi le travail important sur les appuis commencé lors des stages précédents.

Horaires	Lundi 17 Avril	Mardi 18 Avril	Mercredi 19 Avril
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)	G1 : Travail de mobilité en profondeur au panier de balles (attitude dynamique et rotation des appuis CD et R)	G2 : Travail de mobilité en profondeur CD et R Services Courts et schèmes de jeux
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 latéral + pivot et intentions tactiques au panier de balles	G2 : Travail de déplacement latéral + pivot en frappe	G1 : Travail de démarrage sur balles variées (molles, coupées, liftées) en CD et en R Travail de profondeur CD/R
16H15	PAUSE ET GOUTER		
16H30	G1 : Services liftés et enchaînement Montée-descente à thèmes Pivot + service lifté	G2 : travail de service (placement + effet lifté) Montée-descente à thèmes Pivot + service lifté	G1 : Liaisons jeu court / jeu long CD et R ; but : démarrer un max de balles en top Services courts + remises : flip
17H45	Footing (de 10 à 20 minutes)	Parcours athlétiques + jeux	
18H15	Etirements et Assouplissements		
18H35	Douches et Dîner à 19H00		
19H30	Temps libre, jeux, vidéos		
21H30	Extinction des lumières		
16H15	16H15 : Etirements et Gôûter		
16H30	16H30 : Douches		
16H45	16H45 : Bilan du stage		
17H00	17H00 : FIN DU STAGE		

BILAN : 19 stagiaires de 5 clubs différents. Le travail a été organisé en 2 groupes de travail d'environ 10 joueurs. Le stage s'est déroulé dans de très bonnes conditions et de nombreux progrès ont été réalisés.

Pascal NOUVIAN