

STAGE DEPARTEMENTAL DU 16 AVRIL AU 18 AVRIL 2007

Encadrement : Pascal NOUVIAN, Benoit MATHIEU, Cyril MINOUFLET, Gérard BESSE

Joueurs sélectionnés : Palhière Aymeric, Leroy Gautier, Dautreme Marie, Florian Dumay, Davy Gosez, Adrien Boudierlique, Maréchal Sarah, Maréchal Antoine, Gillot Jessica, Barthomeuf Anthony, Babin Maxime, Thomas Grassart, Maertens Johan, Vincent Bonnafoux, Sarah Chauvel, Hauza Elodie, Capon Aubin

Absents : Taisne Maxime, Minouflet Cyril

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. 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	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 CD et R Services Courts et schèmes de jeux	G2 : Travail de mobilité en profondeur au panier de balles (attitude dynamique et rotation des appuis CD et R)	G1 : Jouer contre l'initiative Travail de démarrage + schèmes de jeux; services Attaque/défense	G2 : Enchaînement Démarrage et frappe Services / Attaque/défense
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	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 Jouer avec l'initiative	G2 : Travail axé sur le revers Jouer en R sur balles variées Enchaînement CD / R	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					
16H30	G1 : Services liftés et enchaînement Montée-descente à thèmes Pivot + service lifté	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 un max de balles en top Services courts + remises :flip	G2 : travail de mobilité en profondeur et en latéralité S'adapter à différentes natures de balles	16H15 : Etirements et Goûter 16H30 : Douches 16H45 : Bilan du stage 17H00 : FIN DU STAGE	
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					

BILAN : 17 stagiaires : 1 groupe de 6 joueurs (groupe 2 : débitant) et 1 groupe de 11 joueurs. Le travail a été organisé en 2 groupes de travail. Le stage s'est déroulé dans de très bonnes conditions et de nombreux progrès ont été réalisés. A noter la venue de Loïc Havard le mardi 17 Avril.

Pascal NOUVIAN