

## STAGE DEPARTEMENTAL DU 27 Octobre AU 29 Octobre 2008

**Encadrement :** Pascal NOUVIAN, Loïc HAVARD, Baptiste SILVESTRE (relanceur), Jean Baptiste SOULET (1 journée)

**Joueurs sélectionnés :** Pierre Momcilovic, Justine Maertens, Mélanie Freytag, Fabienne Frère, Emeline Bauduin, Thomas Grassart, Gauthier Leroy, Thibault Archer, Thibault Thil, Vincent Bonnafoux, Maxime Blatrix, Kévin Holweck, Guillaume Legrand, Emeline Bauduin

**Joueurs absents:** Davy Gosez (absent non excusé), Colson Antoine (blessé)

**Objectifs :** Le travail a été axé sur les fondamentaux techniques, principalement sur les actions de frappe et de lift CD et R en initiative et en contre initiative. Le travail en profondeur a été largement abordé. Nous avons poursuivi le travail important sur les appuis et sur la coordination membres inférieurs/ membres supérieurs. Le travail a été fortement individualisé lors des différentes séquences.

Horaires	Lundi 27 Octobre	Mardi 28 Octobre	Mercredi 29 Octobre
7H30			Lever
7H45			Réveil musculaire / footing (15 minutes) et étirements
8H15	Accueil des joueurs		Petit déjeuner
8H30	Introduction		Douche et toilette
9H00	Echauffement et Educatifs (Ateliers, de coordination, de gainage et de pose des appuis (poser l'avant du pied et rebondir sur le sol), vitesse de réaction, jeu blanc, sprints		
9H45	<b>10H00 : 1 seul groupe de travail</b> Travail en jeu sur la <b>mobilité du joueur (profondeur et latéralité)</b> : Ajustement par rapport à la balle Travail technique et passer de la contre initiative à l'initiative dans le même échange.	Travail en jeu et au panier sur la mobilité du joueur (profondeur et latéralité) : Ajustement par rapport à la balle <b>Survitesse</b> Séquence en jeu à partir du service Comptage à thèmes	<b>But :</b> Jouer les balles à des moments différents Se placer par rapport à la balle + travail technique. <b>Services / remises</b> <b>But :</b> Jouer le ventre adverse pour écarter dans le CD à partir du service et ensuite en étant relanceur.
11H45	Etirements et Assouplissements		
12H00	Douche		
12H15	Déjeuner		
13H15	Sieste		
14H00	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)		
14H40	<b>Travail technique individualisé au panier de balles</b> Chaque joueur choisit son thème de travail. <b>Ex :</b> liaison top spin CD/frappe R ou démarrage R Travail individualisé sur un relanceur en jeu.	<b>Travail technique individualisé au panier de balles</b> Chaque joueur choisit son thème de travail  Travail individualisé sur un relanceur en jeu.	Travail dans la diagonale revers en jeu. <b>But :</b> Se placer et organiser son déplacement si la balle est plein CD (pas croisé) ou au milieu de table. Même travail à partir du service long / casse raquette
16H30	PAUSE ET GOUTER		
16H45	Le même thème de travail abordé sur le <b>versant physique</b> au panier de balles	Le même thème de travail abordé sur le <b>versant physique</b> au panier de balles	16H15 : Etirements et Goûter 16H30 : Bilan du stage 17H00 : FIN DU STAGE
17H45	Travail sur le thème choisi en jeu et à partir du service	Travail sur le thème choisi en jeu et à partir du service	
18H30	Etirements et Assouplissements		
18H35	Douches		
19H00	Dîner		
20H00	<b>Séquence services /remises</b>		
20H40	Temps libre, jeux		
22H00	Extinction des lumières		

A noter la venue de **Peter Triart** qui est venu relancer lundi après midi, **d'Aurore Dessaint** qui est venue s'entraîner mardi et **d'Etienne Guicherd (CTR)**.

**BILAN :** 14 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. Le travail individuel au panier de balles (mise en projet du joueur) ainsi que la présence de relanceurs a été très bénéfique. Le placement du joueur par rapport à la balle a été le fil directeur du stage. Le travail sur les services / remises est à poursuivre.

Pascal NOUVIAN