

PLANNING DU STAGE DEPARTEMENTAL DU 22 au 24 Avril 2013

Bilan du stage: Les petits ont besoin de travailler les effets couper et le placement de balle. Les grands ont besoin d'approfondir les effets au travers des services pour engager leur système de jeu à leur avantage. Le travail physique est à instaurer dans les habitudes des joueurs, notamment chez les plus grands, chez les petits ont pu leur inculquer coordination et toucher de balle. Les nouveaux enfants ont été très agréables et demandeurs pour un nouveau stage.

HORAIRES	LUNDI	MARDI	MERCREDI
7h30		Réveil musculaire en vélo	
8h00		Petit déjeuner	
9h15	Accueil des stagiaires	travail sur l'action couper et travail du top spin sur balle coupées / travail sur le placement de balles : en ligne	Accueil des stagiaires supplémentaire pour cette journée uniquement +2
10h30	Tenue de balle / observation des joueurs		Travail des déplacements en double par 2
11h45	Etirements / Douche		
12h15	Repas		
13h00	Repos / Sieste		Préparation à la compétition, par équipe de doubles
14h30	travail de l'intention de jeu à partir de son service / observation et autonomie des joueurs	travail de placement de balle, écarter le joueur / prise d'initiative à partir d'un service long	
16h30	Gouter		
	travail du service coupé et balles coupées	séquence de matchs	Compétition Départ des stagiaires à 17h00
18h00	jeu en groupe / sport CO	jeu en groupe sport CO	
18h45	Etirements / Douche		
19h15	Repas		
20h00	Divertissements en groupes		
21h15	Coucher		