

PLANNING DU STAGE DEPARTEMENTAL DU 05 AU 07 NOVEMBRE 2012

18 Stagiaires présents : Chryss Migliore, Bartheuf Anthony, Bertout Valentin, Gagliardone Tibaut, Dieux Alexandre, Quien Leny, Gaillard Alexis, Desteuque François, Dubois Lukas, Luquin Guillaume, Pierrot Alexandra, Gilleron Lucie, Morlain Sara, Capito Camille, Puchaux Noa, Martin Perrine, Vigneron Justine, Thys Lilou.

Stagiaires ayant décliné l'invitation : Martin Emilie.

Stagiaires n'ayant pas répondu : Noémie Poteau.

Cadres : Mélanie Freytag, Steven Blangy, Isabelle Ribeiro.

HORAIRES	LUNDI	MARDI	MERCREDI
7h30		Réveil musculaire	
8h00		Petit déjeuner	
9h15	Accueil des stagiaires	Echauffements et ateliers physique G1 : travail de tenue de balle + exos paniers déplacement CD / R	Echauffements et ateliers physique G1 : travail des déplacements au panier et en jeu à partir de service court.
10h30	Séance tenue de balle	G2 : Travail Technique du Top Spin CD et fixation du coude	G2: Travail technique du Revers au panier et en jeu
11h45	Etirements / Douche		
12h15	Repas		
13h00	Repos / Sieste		
14h30	Echauffements et ateliers physique Technique CR et R top Spin G2 : travail technique du CD et déplacements au panier	G1 : Echauffements à l'extérieur / courses relais G1 : Travail déplacements au paniers avec pivot + top spin sur balles coupées G2 : Travail sur fixation du coude avec liaisons CD / R panier et jeu	G1 : comptage avec service et remise imposés G2 : Travail technique du Revers avec défense et top spin Jeu par paire G1 et G2 mélangé
16h30	Gouter		
	G1 : Travail du Top Spin Revers et CD sur balles variées + déplacements G2 : travail technique du CD et déplacements en jeu	G1 : travail physique par 3 Services et remises courtes comptage à thème sur pivot G2 : Travail de la main et du coude avec défense CD. Variations Top / défense	Départ des stagiaires
18h00	Balle au prisonnier	Jeu de services par équipe	Bilan : bon déroulement du stage. Le travail technique CD et R a besoin d'être approfondi chez tous. Les coudes sont trop collé au corps et on observe une raquette trop basse ou trop loin pour le départ des tops spins CD. On observe également que les services ne sont pas précis et avec peu d'effet !
18h45	Etirements / Douche		
19h15	Repas		
20h00	Divertissements		
21h15	Coucher		

