

Compte-rendu du stage régional Du 10 au 14 août 2015 à Mâcon



Liste des joueurs :

FRAJER Mallory	Imphy
GEORGER Noa	Chevigny
DELEGLISE Mathieu	Ouroux
HEURTIN Flavien	Bresse-Ping
ANDREOLI Luca	Tonnerre

Stage Ouvert à tous :

GRANDMOUGIN Nathan	Chevigny
ROGIER Timothy	Talant
BOURSIER-MOUGENOT Gaspard	Non-Licencié

Encadrement :

Bécart Florent, CTL et responsable du stage.

Marzouki Gregory, entraîneur Croix-Rousse et responsable de l'entraînement.

Grandmougin Kevin, classé 19, Chevigny.

Compte-rendu.

Le 1er des 2 stages de reprise avait lieu à mâcon du 10 au 14 Aout.

Au programme:

- Un gros travail de fond (tenue de balle/rythme et déplacement) allié a un travail physique qualitatif.
- Un travail de service/remise/+1.
- Des séquences + intensives sous forme de séance allemande.
- Des séquences + ludiques basées sur le "jouer juste" et/ou l'habileté.

8 joueurs issus du groupe élite et détection ainsi que quelques joueurs inscrits au stage ouvert à tous se sont parfaitement appropriés ce stage, se donnant à 100% et repoussant leurs limites actuelles, parfois dans la difficulté, mais toujours dans la bonne humeur et avec l'envie de progresser: une sortie piscine et une attention particulière à la récupération ont permis de garder les joueurs concentrés toute la semaine.

Pour rappel c'est un des principes de l'entrainement SPORTIF: travailler sur des « charges » d'entrainement maximum afin d'augmenter son potentiel d'entrainement.

Grégory Marzouki
Responsable de l'entrainement

Résultat de la compétition du 12 août 2015.

Formule :

Top 9, avec système de 2 points d'avance (cumulable) pour le perdant de la manche précédente. Valable uniquement contre un joueur ayant un niveau supérieur.
Les parties se déroulent en 3 manches gagnantes.

Classification des joueurs par groupes de niveau (pour le système d'avantage) :

- Groupe 1 : Grandmougin Kevin et Nathan
- Groupe 2 : Frajer Mallory, Georger Noa, Deléglise Matthieu
- Groupe 3 : Heurtin Flavien, Andréoli Luca
- Groupe 4 : Rogier Timothy, Boursier-Mougenot Gaspard

Résultats :

1^{er} Grandmougin Kevin (8V)
2^{eme} Deléglise Matthieu (7V)
3^{eme} Grandmougin Nathan (6V)
4^{eme} Frajer Mallory (5V)
5^{eme} Georger Noa (4V)
6^{eme} Heurtin Flavien (3V)
7^{eme} Andréoli Luca (2V)
8^{eme} Boursier-Mougenot Gaspard (1V)
9^{eme} Rogier Timothy (0V)

STAGE 10 au 14 Aout 2015 MACON

Horaires	10/08/2015	11/08/2015	12/08/2015	13/08/2015	14/08/2015
7h30					
8h00		Physique Reveil musculaire	Physique Reveil musculaire (optionnel)	Physique Reveil musculaire	
8h30					
9h00					
9h30	Accueil	Rythmes/tenue de balle	Echauffement	Echauffement	Physique
10h00			Rythmes/tenue de balle	Seance allemande	Rythmes/tenue de balle
10h30	Rythmes/tenue de balle			Travail 3eme balle	
11h00		Service			
11h30					
12h00	Compétition	Compétition	Service	Compétition	Service/remise +1
12h30	Repas				
13h00	Sieste				Temps calme
13h30					
14h15					
14h30	Service	Seance allemande	Compétition	Service/remise +1	Double
15h00	Travail 3eme balle				
15h30					
16h00	Pause			TK au panier (3 coachs)	Habilitété
16h30					
17h00	TK au panier (3 coachs)	TK au panier (3 coachs)	Piscine	Physique:capacité aérobie	Fin de stage
17h30					
18h00					
18h30	Douche et temps libre (appel des parents...)				
19h00					
19h30	Repas				
20h00	Animation "vie de groupe" ou temps libre	Temps libre	Ateliers Services	Temps libre	
20h30					
21h00	Coucher				
21h30					
	<u>Thèmes du stage:</u>		Rythme/tenue de balle		
			TK au panier		
			Services/remises		