



Compte-rendu du stage régional Du 21 au 24 février 2015 à Mâcon

Liste des joueurs :

FRAJER Mallory	Imphy	GAGEY Gregory	Nevers
DEHAN Cécilia	Dijon TT	RODRIGUEZ Théo	Coulanges
VINCI Ludivine	Cttc Mâcon	DELEGLISE Mathieu	Ouroux
LENEVEU Jade	St Léger	LEFLOCH Oscar	Fourchambault
TACH-MONESTIER Loann	Velars	JAIME Léo	Ouroux
CHAPEY Maellys	Nevers	DAOUST Robinson	Cosnes sur Loire
BONNEREAU Lou-Ann	Fourchambault	ANDREOLI Luca	Tonnerre
CHAOUCH Nada	Vauzelles	LEFEBVRE Alban	Nevers
RODRIGUEZ Emma	Coulanges	BARD Lénaïc	St Remy
PREVOT Clément	St Remy	TIMPANO Nathan	Joigny
HERBST Axel	St Apollinaire	GENEVOIS Tom	Fourchambault
NOMBRE Arthur	St Apollinaire	CAVEROT Matthieu	UPCV
FLEURY Clément	Ouroux	GODARD Antoine	Dijon TT
DEHAN Erwann	Dijon TT	BOUSBASSI Bilal	Talant
SILVESTRI Benjamin	Nevers		

Encadrement :

Malory Lasnier, CTR et responsable de la formation JAF et AF

Bécart Florent, CTL et responsable du groupe Elite.

Marzouki Gregory, entraîneur Croix-Rousse et responsable groupe détection.

Loyrion Christine, entraîneur Rhône-Alpes.

Lefebvre Arnaud, ATD de la Nièvre.

Poirier Matthieu, ATD de la Côte d'Or.

Guillemin Yoann, ATD de la Saône et Loire.

Berthier Cyril, Groupement employeur 21.

Dhotel Théophile, entraîneur UPCV.

Mauchamp Alexis, Ouroux.

Organisation de l'entraînement.

CONSIGNES ENTRAINEMENT GROUPE ELITE

Organisation:

Responsable du groupe: Florent

Yoann, Théophile (Lundi et mardi), Alexis (à partir de dimanche a-m)

Christine Loyrion en suivi individuel (lundi et mardi)

Ces joueurs et joueuses ont des échéances importantes d'ici la fin de la saison, les consignes et règles sont maintenant acquises à cette époque de l'année. Nous devons aller vers un travail plus en qualité et avec plus d'intensité (ne veut pas dire plus fort et plus vite tout le temps, mais dans le détail).

Travail rythme/tenue de balle:

Engagement physique (jambes et corps)

Jouer juste

Recherche d'intensité: plus d'échanges, avec une meilleure qualité de balle donc plus de concentration.

Exercices effectués en top spin, blocs, à individualiser

Ouverture sur le jeu libre possible: balle mal placée, pas de qualité dans la balle de l'adversaire, bord de table et filets

Travail de service seul à la table:

Les 5 règles du service: amélioration et concentration plus importante.

Nous ferons particulièrement attention au lancé de balle.

Individualisation du service

Service/remise:

Plus de variations et d'intension dans la remise

Choix du placement et de la profondeur du service en fonction de l'adversaire

Gestion des fautes en remise(parfois manque d'inattention ou manque d'intérêt)

Sortir de la position d'attente (travail éducatif à faire ne amont pour la plupart des joueurs et joueuses: vidéos préalables)

Travail tactique:

Utilisation du point fort en 3eme balle (service/remise +1) pour chercher à dominer l'échange.

Avoir une cohérence entre le service utilisé et le jeu pratiqué après

Capacité de changement de ligne de sol et jouer de manière approprié

Gestion compétition:

Chercher l'autonomie du joueur

Etre capable de faire un bilan individuel

Observation des adversaires

Recherche du positif

La valeur de tout les points

Séance allemande: (voir doc Charles Bourget)

Augmentation de l'intensité

Rigueur dans l'organisation

CONSIGNES D'ENTRAINEMENT GROUPE DETECTION

Organisation des séances

Groupe détection dirigée par Gregory.

Entraîneurs: Arnaud, Cyril, Matthieu avec le groupe Détection.

Plus les entraîneurs en formation.

Séances TK panier: 2 à 3 joueurs chacuns. La répartition sera faite le lundi en début d'après-midi.

Travail des déplacements:

Qualité des appuis (échauffements et travail physique)

Respecter le rythme: je regarde, je me déplace, je m'arrête, je joue, je rebondis....

Volonté de se déplacer (faire comprendre pourquoi cela est primordial)

En base travail en trois temps: (jeu à blanc, panier de balles, exercices)

Travail tactique:

Qualité du traitement de l'information: regarder et se servir du placement de l'adversaire

Jouer avec une qualité de balle vitesse, trajectoire gênante pour l'adversaire

Travail du service:

-Effectuer un service réglementaire

-Avoir une seule balle dans la main

-Prendre son temps entre 2 services afin d'analyser le service précédent et le modifier ou l'améliorer le cas échéant.

-Vérifier ce que l'on vient de réaliser, surtout la quantité d'effets.

-Imaginer l'adversaire et avoir la volonté de le gêner par la balle qu'on va lui envoyer.

-Prévoir un retour probable selon la qualité de mon service

Travail d'habileté

Qualité de la « main »

Sentir l' accélération au bon moment en fonction de la nature de l'action (frotter/ choquer/ etc etc)

Sentir le toucher fin sur l'action frotter

Travail du rythme

Jouer sur des rythmes différents

Prendre la balle au bon moment

Faire attention à l'action sur la balle (lent au vite)

s'ajuster en permanence en haut (raquette) et en bas (pieds)

Gestion compétition :

gerer les différents temps : avant/pendant/apres

travail sur l'attitude : niveau d excitabilité optimale

Compte-rendu.

Groupe Détection :

Avec l'intégration de nouveaux joueurs à la détection régionale (sélectionnés suite au top détection référence de ce programme) nous repartions sur un nouveau cycle.

Les enfants bien aidés par le nombre d'encadrant, en effet les stagiaires entraîneurs complétant l'équipe, ont amélioré leurs capacités d'entraînement:

Savoir s'entraîner:

- être à l'écoute ET appliquer les consignes.
- être à la recherche de solution sur un plan tactique.
- et bien évidemment être présent dans l'engagement physique et mental.

Les nouveaux se sont approprié tous le contenu de ce programme (cf. programme type) bien aidés en cela par les jeunes déjà présent auparavant.

Gregory Marzouki, responsable groupe détection.

Groupe Elite :

Ce stage arrivant au début d'une période d'échéances sportives importantes, le travail réalisé fut de manière plus individualisé (schèmes de jeu préférentiels, travail au panier, services et remises...), tout en gardant nos fils conducteurs mis en place depuis plusieurs stages maintenant.

Pour cela, notre attention fut portée sur :

- L'intensité (être capable de réaliser plus d'échange, séance allemande)
- La concentration (éviter les fautes d'inattention et s'engager)
- La qualité de balle.
- Avoir de vraies intentions de jeu : service, remise de service (avec travail initial sur la sortie de la position d'attente), 3^{ème} balle.

Le groupe a mis beaucoup de temps à rentrer dans le stage, et à se donner pleinement (surtout en termes d'engagement physique et mental). Comme déjà évoqué lors d'un autre compte-rendu, un écart se creuse avec les joueurs ayant déjà des habitudes d'entraînement (s'investissant au quotidien et/ou s'entraînant dans les structures PES).

Florent Becart, responsable groupe Elite.

Résultats compétition groupe Elite du dimanche après-midi.

2 groupes constitués afin de procéder à une compétition de type « Top ».
Les matchs se jouent en 3 manches gagnantes.

Groupe 1 :

- 1^{er} Mauchamp Alexis (relanceur) 5V
- 2^{ème} Jaime Léo 5V
- 3^{ème} Prévot Clément 4V
- 4^{ème} Le Floch Oscar 3V
- 5^{ème} Frajer Mallory 2V
- 6^{ème} Rodriguez Théo 2V
- 7^{ème} Dehan Cécilia 0V

Groupe 2 :

- 1^{er} Nombret Arthur 4V
- 2^{ème} Silvestri Benjamin 4V
- 3^{ème} Herbst Axel 4 V
- 4^{ème} Daoust Robinson 1V
- 5^{ème} Gagey Gregory 1V
- 6^{ème} DehanErwann 1V

Durant cette compétition, il était demandé aux joueurs de faire son bilan du match joué (et choses importantes...trouver des éléments positifs !), mais aussi d'apprendre à analyser le futur adversaire (fait partie du développement de l'autonomie du joueur) :

- Latéralité.
- Points forts (comment fait-il pour marquer les points ?).
- Point faibles.
- Placement et type de service préférentiel.
- Placement de la prise d'initiative.

En majorité, les joueurs ont une analyse relativement pertinente concernant les bilans et analyses des adversaires. Cependant, ils ont beaucoup de difficultés pour ressortir des aspects positifs, surtout à la suite d'une défaite.

Cela est important pour l'estime de soi, ingrédient indispensable à la progression et dans le succès.

Néanmoins, encore quelques soucis dans la gestion des temps de repas d'entre les matchs (veste, rester calme...).

RESULTATS COMPETITION

	Placement initial	Compétition 1	Compétition 2	Compétition 3	Remarques
VINCI Ludivine	T15		T10		
LENEVEU Jade	T14		T16		
TACH-MONESTIER Loann	T14		T17		
BARD Lénaïc	T13		T16		
CHAPEY Maellys	T13		T17		
BOUSBASSI Bilal	T11		T14		
BONNEREAU Lou-Ann	T12		T15		
TIMPANO Nathan	T12		T15		
LEFEBVRE Alban	T11		T14		
GENEVOIS Tom	T10		T13		
CHAOUCH Nada	T10		T13		
RODRIGUEZ Emma	T9		T12		
CAVEROT Matthieu	T9		T10		
GODARD Antoine	T8		T9		
ANDREOLI Luca	T8		T11		
DEHAN Erwann	T7	T7	T12		
DAOUST Robinson	T7	T6	T7		
SILVESTRI Benjamin	T6	T7	T8		
DEHAN Cécilia	T5	T5	T8		
GAGEY Grégory	T6	T6	T9		
NOMBRET Arthur	T5	T5	T6		
HERBST Axel	T4	T4	T1		
FLEURY Clément	T4	T2	T5		
RODRIGUEZ Théo	T3	T3	T3		
DELEGLISE Matthieu	T3	T3	T6		
LEFLOCH Oscar	T2	T2	T4		
FRAJER Mallory	T2	T4	T7		
PREVOT Clément	T1	T1	T5		
JAIME Léo	T1	T1	T2		

Relanceurs compétition 2: Théophile Dhotel T1,
 Christophe Ponce T2, Alexis Mauchamp T3, Cyril
 Berthier T4, Arnaud Lefebvre T11

STAGE DETECTION 21 AU 24 Février 2015 MACON

Horaires	21/02/2015	22/02/2015	23/02/2015	24/02/2015
7h30				
8h00		Physique Reveil musculaire		
8h30				
9h00				
9h30	Accueil	Echauffement	Echauffement	Physique
10h00				
10h30				
11h00	Rythmes/tenu de balle	Rythmes/tenu de balle	Rythmes/tenu de balle	Rythmes/tenu de balle
11h30				
12h00		Service	Compétition	Service/remise
12h30	Repas			
13h00	Sieste			Temps calme
13h30				
14h15				Bilan du stage
14h30	Service	Compétition	Bouger juste + jouer juste	Compétition sous pression (type Levallois)
15h00				
15h30	Bouger juste + jouer juste			
16h00				
16h30	Pause		TK au panier	Habilitété
17h00				
17h30	TK au panier	TK au panier		Fin de stage
18h00			Footing + Etirements longs	
18h30	Douche et temps libre (appel des parents...)			
19h00				
19h30	Repas			
20h00	Animation "vie de groupe"	Ateliers Services	Libre dans les chambres	
20h30				
21h00	Coucher			
21h30				
	<u>Thèmes du stage:</u>	Rythme/tenu de balle		
		TK au panier		
		Services/remises		
		Jouer juste/bouger juste		

STAGE GROUPE ELITE 21 au 24 février MACON

Horaires	21/02/2015	22/02/2015	23/02/2015	24/02/2015
7h30				
8h00		Physique Reveil musculaire en musique		Physique Réveil musculaire en musique
8h30				
9h00				
9h30	Accueil	Echauffement	Echauffement	Service/remise + 1
10h00		Rythmes/tenu de balle	Seance Allemande	Séance Allemande
10h30	Rythmes/tenu de balle	Schémes préférenciels		
11h00				
11h30				
12h00	Compétition		Compétition	Physique
12h30	Repas			
13h00	Sieste			Temps calme
13h30				
14h15				
14h30	Service	Compétition	Service/remise +1	Compétition sous pression (type Levallois)
15h00	Schémes préférenciels		Pause	
15h30				
16h00	Pause		TK au panier	Rangement de la salle
16h30				Fin de stage
17h00	TK au panier	TK au panier	Footing + Etirements longs	
17h30				
18h00	Douche et temps libre (appel des parents...)			
18h30				
19h00	Repas			
19h30				
20h00	Animation "vie de groupe"	Service/remise	Temps libre	
20h30				
21h00	Coucher			
21h30				
	Thèmes du stage:	Rythme/tenu de balle		
		TK au panier		
		Volume de jeu (seance allemande)		
		Services/remises + 1		
		Schémes de jeu préférenciels		