



Compte-rendu du stage régional Du 01 au 04 mai 2015 à Mâcon

Liste des joueurs :

FRAJER Mallory	Imphy	RODRIGUEZ Théo	Coulanges
DOL RICHARD Anaëlle	Coulanges	DELEGLISE Mathieu	Ouroux
GIRARD Sarah	Coulanges	LEFLOCH Oscar	Fourchambault
TACH-MONESTIER Loann	Velars	JAIME Léo	Ouroux
RABUSSIER Lilou	Fourchambault	DAOUST Robinson	Cosnes
BONNEREAU Lou-Ann	Fourchambault	BOUSBASSI Bilal	Talant
CHAOUCH Nada	Vauzelles	BAIL Oscar	Nevers
RODRIGUEZ Emma	Coulanges	RIBOULET Lucas	St Florentin
FLEURY Clément	Ouroux	GILLE Ethan	Ent. Frans-Villeneuve
GEORGER Noa	Chevigny	GILLE Nils	Ent. Frans-Villeneuve
PARMENTIER Louis	UPCV		

Encadrement :

Lasnier Malory, CTR, la journée du vendredi.

Bécart Florent, CTL et responsable du groupe Elite.

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

Loyrion Christine, entraîneur Rhône-Alpes.

Poirier Matthieu, ATD de la Côte d'Or.

Guillemin Yoann, ATD de la Saône et Loire.

Helbert Hugo, DEJEPS, classé 20, Rhône-Alpes.

Rozier Robin, UPCV.

Honderlik Théo, Gueugnon.

Organisation de l'entraînement.

CONSIGNES D'ENTRAINEMENT GROUPE DETECTION

Organisation:

Gregory et autres entraineurs/relanceurs le matin

Christine en suivi individuel

Travail des déplacements:

Qualité des appuis

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

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

Gestion compétition :

gerer les différents temps : avant/pendant/apres

gestion de fin de set

CONSIGNES D'ENTRAINEMENT GROUPE ELITE

Organisation:

Florent et Hugo (+ autres entraîneurs/relanceurs les après-midi)

Christine en suivi individuel

Travail liaison/rythme:

Engagement physique (jambes et corps)

Intensité: beaucoup d'échanges, meilleur qualité de balle, beaucoup de concentration

Exercices effectués en top spin, blocs.

Ouverture sur jeu libre: mauvais placement de balle, manque de qualité dans la balle, filets et bords de table

Travail tactique:

Utilisation du point fort en 3eme balle (service/remise +1)

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

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

Travail du service:

Toujours être attentif sur les 5 règles du service

Recherche de qualité: rotation, longueur, placement, trajectoire.

Individualisation

Service/remise:

Plus de variation 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 (manque d'inattention ou d'intérêt)

Gestion compétiton:

Recherche d'autonomie du joueur

Etre capable de faire un bilan individuel

Observation des adversaires

Recherche du positif

Travail sur la gestion de fin de set

Compte-rendu.

Groupe Détection :

Deuxième action de détection sur le stage Bourgogne de printemps, faisant suite au stage d'hiver où les enfants sélectionnés au top détection régional ont pu appréhender l'entraînement sportif vers l'excellence.

Après un gros travail sur apprendre à s'entraîner (niveau de concentration, être à l'écoute et corriger), le bouger juste/jouer juste et l'apprentissage des règles du service, le thème de ce stage était sur l'engagement physique:

Ressentir et sentir le travail de tout le corps lors de tous les coups techniques.

A partir du travail du rythme du déplacement:

- Je regarde
- Je bouge
- Je m'arrête / j'encaisse
- Je joue
- Je rebondie/je m'allège

Les jeunes joueurs(es) à travers différentes situations pédagogiques ont pu ressentir l'avantage d'un engagement physique global.

Gregory Marzouki, responsable groupe détection.

Groupe Elite :

Ce stage situé 15 jours avant le début d'une période d'échéances sportives importantes (Championnats de France pour certains), le travail réalisé fut de manière individualisée (schèmes de jeu préférentiels, travail au panier, services et remises...), tout en gardant nos fils conducteurs mis en place depuis plusieurs stages maintenant, jouer avec intensité et rigueur.

Les joueurs du groupe Elite intègrent de mieux en mieux ces principes de base de l'entraînement, ce qui se répercute dans la qualité des séances, donc du jeu.

En cette période de la saison, les joueurs ont normalement plus de sécurité dans leurs systèmes de jeu et d'automatismes après le service. (Schèmes de jeu préférentiels maîtrisés, confiance du point fort...)

Les joueurs se sont impliqués plus rapidement physiquement et psychologiquement dans le stage, dès le 1^{er} jour, contrairement au constat précédent.

Florent Becart, responsable groupe Elite.

Résultats compétition « fin de set » par équipe du samedi 02 mai après-midi.

Formule : équipe de 2 joueurs.

Début de la manche à 10/10, fin de set avec 2 pts d'écart. Le vainqueur ramène 1 pt à son équipe et reste à la table pour affronter le joueur 2 de l'équipe adverse. (Max 2 matchs d'affilés par joueur).

La première équipe arrivant à 11pts est déclarée vainqueur.

Systeme de montée/descente (3 tours de joués)

Les équipes :

- | | | |
|-----|-------------------------------------|---------|
| 1- | Hugo Helbert/Matthieu Deléglise | Table 1 |
| 2- | Léo Jaime/Oscar Lefloch | Table 1 |
| 3- | Théo Honderlik/Mallory Frajer | Table 2 |
| 4- | Robin Rozier/Ethan Gille | Table 2 |
| 5- | Oscar Bail/Clément Fleury | Table 3 |
| 6- | Théo Rodriguez/NoaGeorger | Table 3 |
| 7- | Louis Parmentier/Robinson Daoust | Table 4 |
| 8- | Emma Rodriguez/Nada Chaouch | Table 4 |
| 9- | Nils Gille/Anaëlle Dol Richard | Table 5 |
| 10- | Bilal Bousbassi/Lucas Riboulet | Table 5 |
| 11- | Lou-AnnBonnereau/LoanTach-Monestier | Table 6 |
| 12- | Sarah Girard/LilouRabussier | Table 6 |

Résultat final : Même place qu'initialement.

Objectif de la compétition :

Voir comment les joueurs réagissent, en situation de fin de set avec le stress engendré.

Que faire ? Mise en place du schème de jeu préférentiel (sécurité, confiance), ou essayer de surprendre l'adversaire (prise de risque).

Beaucoup de nos joueurs privilégient les schèmes de jeu préférentiels, à la prise de risque de changer (service avec placements ou longueurs différentes, type et placement différent de la remise ou de la 3^{ème} balle).

Cependant, il y a peu de temps de récupération entre 2 points joués à ce moment du set.

Au contraire, prendre plus de temps permet de réfléchir et essayer de diminuer la tension du joueur.

Des petits exercices de respiration peuvent aider à la gestion du stress.

Je rappelle également que le stress est un moteur et permet d'élever le taux d'adrénaline.

Ceci permet ainsi aux joueurs de se transcender et de repousser ses limites en compétition.

Cette dernière est un outil de progression très important à la suite de l'entraînement car elle procure plus cette envie de se dépasser.

RESULTATS COMPETITION

	Placement initial	Compétition 1	Compétition 2	Remarques	
Tach-Monestier Loan	T11	T10			
Rabussier Lilou	T11	T11			
Bonnereau Lou-Ann	T10	T9			
Chaouch Nada	T8	T7			
Girard Sarah	T10	T11			
Rodriguez Emma	T7	T6			
Gille Nils	T8	T9			
Dol Richard Anaëlle	T9	T8			
Riboulet Lucas	Placement compét 2: T9				
Bousbassi Bilal	T9	T10			
Daoust Robinson	T7	T8		Relanceurs: Helbert Hugo T1, Honderlik Théo T2, Rozier Robin T3.	
Parmentier Louis	T6	T7			
Georger Noa	T6	T5			
Rodriguez Théo	T5	T6			
Fleury Clément	T5	T4			
Bail Oscar	T4	T1			
Deléglise Matthieu	T4	T3			
Frajer Mallory	T3	T4			
Gille Ethan	T2	T5			
Lefloch Oscar	T1	T2			
Jaime Léo	Placement compét 2: T4				
Plutôt groupe détection					
Plutôt groupe élite					

STAGE GROUPE ELITE 01 au 04 mai 2015 MACON

Horaires	01/05/15	02/05/15	03/05/15	04/05/15
7h30				
8h00		Physique Reveil musculaire en musique		Réveil musculaire ateliers
8h30				
9h00				
9h30	Accueil	Echauffement	Echauffement	Service/remise + 1
10h00		Séance Allemande	Service/remise + 1	
10h30	Liaisons/rythmes		Schéma de jeu préférenciel	
11h00		Schéma de jeu préférenciel		Schéma de jeu préférenciel
11h30	Compétition		Compétition	Physique
12h00		Compétition		
12h30	Repas			
13h00	Sieste			Temps calme
13h30				Bilan du stage
14h15	Séance Allemande			Compétition sous pression (type Levallois)
14h30				
15h00	Schéma de jeu préférenciel			
15h30				Schéma de jeu préférenciel
16h00	Pause			Compétition sous pression (type Levallois)
16h30	TK au panier			
17h00	TK au panier		Fin de stage	
17h30				
18h00	Douche et temps libre (appel des parents...)			
18h30				
19h00	Repas			
19h30				
20h00	Animation "vie de groupe"	Service	Temps libre	
20h30		Service		
21h00	Coucher			
21h30				

STAGE DETECTION 1er au 4 Mai 2015 MACON

Horaires	01/05/15	02/05/15	03/05/15	04/05/15
7h30				
8h00		Physique Reveil musculaire		
8h30				
9h00				
9h30	Accueil	Echauffement	Echauffement	Physique
10h00				
10h30				
11h00	Bouger juste (seance type detection)	Rythmes/tenue de balle	Bouger juste (seance type detection)	Rythmes/tenue de balle
11h30				
12h00	Compétition	Service	Compétition	Service/remise
12h30	Repas			
13h00	Sieste			Temps calme
13h30				
14h15				Bilan du stage
14h30	Service			
15h00				
15h30	Bouger juste + jouer juste	Compétition (fin de set)	Bouger juste + jouer juste	Compétition sous pression (type Levallois en fin de set)
16h00				
16h30	Pause			Habilité
17h00				
17h30	TK au panier	TK au panier		Fin de stage
18h00			Footing ou Cooper + Etirements longs	
18h30	Douche et temps libre (appel des parents...)			
19h00				
19h30	Repas			
20h00				
20h30	Animation "vie de groupe"	Temps libre	Ateliers Services	
21h00				
21h30	Coucher			