

STAGE DETECTION du 24 au 27 Aout 2020 à RONCQ (59)



Joueurs présents :

REVAUX Simon (Amiens)
BOUCHOIR Liam (Leers OSTT)
BASTIEN Sacha (Buire)
GAMARD Simon (Longueau)
CANDELIER Hugo (Roubaix)
CROENNE Terry (Sin Le Noble)
LACOMBLED Evan (St Quentin)
THEIS Maël (Béthune)

Joueuses présentes :

BATAILLE Louane (Leers)
BRAYELLE Manon (Roost Warendin)
SENCE Manon (Béthune ASTT)

Entraîneurs :

Hervé Bize (vacataire ligue)
Anne BAAS (vacataire ligue)
Claude THUILLIEZ (CTL Ligue Hauts de France)

Hébergement, restauration et lieu d'entraînement :

Hébergement : Ibis Budget Marcq en Baroeul ; Restauration et entraînement : ULJAP Roncq

Horaires types :

7h45 Réveil	13h15 à 14h15 Sieste
8h Réveil musculaire et séance de services	14h30 à 18h30 Séance
8h15 Petit Déjeuner	19h15 Dîner
9h30 à 12h15 Séance	20h15 Douches - temps libre
12h30 Déjeuner	21h Coucher

Organisation :

Ce stage n'a pu se tenir sur Amiens comme initialement prévu en raison d'une indisponibilité du gymnase. La ligue tient à remercier le club de Roncq pour nous avoir accueillis en dernière minute dans de bonnes conditions.

Thèmes de travail :

Dans cette reprise de pré-saison, ce stage doit permettre une remise à niveau des joueurs sur le respect des fondamentaux techniques et comportementaux :

- * équilibre, coordination...
- * compréhension et maîtrise action sur la balle, notamment des rotations : reconnaître, savoir faire, conséquences tactiques...
- * distinctions des déplacements en pas chassés et en pas croisés
- * apprendre à connaître son propre système de jeu

Prolongement :

Nous souhaitons que ce travail soit prolongé dans les clubs :

- * intégrer les notions d'intentions tactiques dans tous les exercices, y compris lors d'exercices de tenue de balle
 - * les enfants jouent souvent trop proche de la balle, les déplacements doivent permettre de se positionner à bonne distance de la balle, plutôt trop éloignée que trop proche, et d'orienter appuis et gainage pour permettre la prise d'élan. La qualité technique des appuis et du gainage est source de réussite technique mais également la première des préventions contre les blessures
 - * le coude ne doit jamais être collé au corps tant en CD qu'en R, il doit être fixé plus vers l'avant en revers et non vers le bas
 - * travailler la compréhension et la réalisation des effets latéraux et des déviés au service ET en relance
 - * s'entraîner avec l'agressivité de la compétition, y compris dans les exercices de tenue de balles
- Il s'agit là de fondamentaux indispensables dans la formation des jeunes joueurs.
Il est utile que les joueurs disposent d'une raquette d'entraînement, même en état d'usure relative, et une autre raquette en meilleur état pour la compétition.

Remerciements aux cadres.

Claude THUILLIEZ, CTL.