

2025 OCTOBRE 27 - 30 STAGE DETECTION LIGUE à AMIENS : PROJET PEDAGOGIQUE ET EMPLOI DU TEMPS

THEMES DE TRAVAIL DU STAGE	Qualité gestuelle et automatisation liaison œil - pieds - main, connaissance et maîtrise des rotations Développer le sens des intentions de jeu au travers des exercices proposés <b>Pré-sélection France Régions : déroulement et gestion de la compétition, comportement au sein d'une équipe, coaching, comportement sur le banc, compo d'équipe, temps échauffement...</b>
TECHNIQUE	observation : jouer dans l'ordre : œil - pieds - mains, distinguer mou de frotter, réfléchir à son action  Equilibre ; la mobilité et la qualité des appuis ; revue globale des actions sur la balle, la compréhension des rotations, la prise d'information. Distinguer force et vitesse
STRATEGIE	* Comprendre le sens du travail en associant les exercices à un service et une intention de jeu * chaque matin, travail service (règlement, technique, stratégie...) * quel service, pour quoi faire ? * distinguer les situations d'initiative et de contre * comment préparer une initiative * apprendre à choisir entre imposer de la vitesse et imposer de la rotation (quand, pourquoi ?)
PHYSIQUE	Education à l'échauffement et à la récupération ; Le travail portera donc au plan physique sur l'équilibre, la posture, le gainage, la ventilation, la coordination
SOCIAL	Conforter un esprit de groupe solidaire et dynamique par l'intégration des nouveaux joueurs ; respect de règle de vie collective et de travail ; respect des règles sanitaires
MENTAL	Insister sur l'abnégation au travail

Lors des échauffement, les séquences de tenue de balle se font en alternant des rythmes modérés et/ou soutenus et intégreront systématiquement la notion de gêne de l'adversaire et de gain du point.

Passés, les exercices d'échauffement, les exercices commencent le plus systématiquement possible par un service compétitif

Tous les exercices doivent associer PRISE D'INFO > DEPLACEMENTS > ACTION SUR LA BALLE

**Echauffement pré-compétitif en 3 temps : tenue balle et mobilité - schéma de jeu initiative et contre - comptages**

Horaire début :	7H30	7h45	8H30	9h30	9h45	12h30	13h30	14h30	15H	16h30	16h50	18h20	18H45	19h30	20h	20h45	21H15	
Lundi 27 OCTOBRE	8h45 RV des cadres pour Installation de la salle ; 9h15 accueil des familles			ACCUEIL - organisation, règles de vie, intégration des nouveaux, objectifs	footing 10', échauffement, séquences de tenue de balles et de mobilité latérales. Œil - Pied Main	REPAS	SIESTE	ECHAUFFEMENT - éducatifs	Séance avec le pôle espoir 45 min (3 exos) Groupe 1: adapter et varier ses initiatives sur diverses natures de balles (prise d'info - prise de décision) variation des 2 Tops spin. Quand et pourquoi.	PAUSE	Groupe 1 :travail du coup terminal sur diverses qualités de balles (prise d'info & choix) Groupe 2: Travail technique au panier avec prise d'info sur les natures de balles	ETIREMENTS - retour au calme - ventilation abdominale	REPAS	DOUCHE - TEMPS LIBRE	TEMPS LIBRES	CHACUN DANS SA CHAMBRE	COUCHER	
Mardi 28	REVEIL	PETIT DEJUNER	ECHAUFFEMENT - éducatifs - étirements	Séance avec groupe Pôle 30 min (2 exos) 2 utiliser la balles coupée pour démarrer ou pour faire démarrer et contrer	Séance avec le pôle espoir 45 min (3 exos) 2) servir coupé pour attaquer en top ou servir lifté pour jouer vite. Travail avec le groupe complet + 2 au panier de balle avec 4 joueurs				compétition par équipes format France régions et "formation arbitrage"									
Mercredi 29				Services règlement et technique appuis et ventilation	Séance avec le pôle espoir de 30 min (2exos) 2) Filles dans la petite salle. Garçons : panier de rythme avec les				Garçons (lancer le jeu à partir de la virgule) dans la petite salle. Filles : panier de rythme/lecture de balle/technique		Visonage du WTT de Montpellier							Séance collective sur « l'intention de jouer » + Service de 20h15 à 20h45
Jeudi 30				Services suite sur couper et porter	Séance avec le pôle espoir de 30 min (2exos) 2) Séance collective sur "l'intention de jouer"				Garçons (service-remise-jeu libre). Filles (travaille technique/changement de rythme et lecture de balle)		16H fin de stage							