

THEMES DE TRAVAIL DU STAGE

Groupe préparation France individuels

- * Habitude échauffement compétitif en 4 temps : 5' tenus balle ; 5' déplacements ; 5' schémas de jeu ; 5' comptages - tester 4 par tables- ET préparation d'avant matchs
- * Méthodologie d'avant et d'après : motivation, échauffement, préparation stratégique, gestion émotionnelle, retour...
- * Outils de gestion émotionnelle
- * travail stratégie des doubles, faire le point des paires présentes
- * quel service, pour quoi faire ?
- * distinguer les situations d'initiative et de contre
- * apprendre à choisir entre imposer de la vitesse et imposer de la rotation (quand, pourquoi ?)

Groupe détection - évaluation

- 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
- TECHNIQUE**
- * œil - pieds - mains
 - * distinguer les actions sur les balles, compréhension & prise d'info
 - * mobilité et la qualité des appuis
- STRATEGIE**
- * Comprendre et distinguer les situations d'initiative et de contre
 - * Savoir embêter l'adversaire

Horaire début :	7H	7H15	7h30	8h30	9h	9h30	12h15	12h30	13h15	14h15	14h30	15h	18h45	19h15	20h	20h45	21H15	
Lundi 20 AVRIL					9h : RV des cadres pour coordination 9h15 accueil des familles	9h30 : introduction aux joueurs 9h40 : footing 10', échauffement, séquences de tenue de balles et de mobilité latérales avec certitude et incertitude. Le travail de la technique passe à travers ses exercices Œil - Pied Main + Création des groupes						Groupe 1: travail sur le contact balle raquette (balle coupé/très coupé/molle) et Adapter son initiative sur cette variation de balle. Groupe 2: prise d'information sur RV/RV avec un changement de trajectoire à partir d'un code couleur (Raquette) ainsi qu'un travail de main ludique Groupe 3: panier de balle d'évaluation sur les qualités physiques, techniques et de compréhension. Et première prise de contact avec le groupe 17h45-18h45: Opposition avec échauffement individuel. (constitution des groupes de travail pour le lendemain)						
Mardi 21						Groupe 1: travail axé sur la zone plein coup droit (écarter le joueur en partant de la diagonale rv (avec et sans incertitude) / Séance Allemande avec le pôle espoir. Groupe 2: Séance Allemande sur le déplacement et le travail du pied, et jeu avec variation de placement balle (initiative ou contre). Groupe 3: Panier de balle axé sur le placement du pied au sol et coordonner le bas et le haut du corp.	Retour	REPAS	Sieste	Départ à la salle		ECHAUFFEMENT - éducatifs	Travail Technique sur la lecture de balle + travail dans la diagonale RV 17h45-18h45: Opposition avec échauffement individuel. (constitution des groupes de travail pour le lendemain)	Retour	REPAS			
Mercredi 22	REVEIL				Services règlement et technique Associer appuis et ventilation	Groupe 1: Travail tactique à partir de la remise de service/ Apprendre à lire le service adverse et donner la bonne réponse Groupe 2: Exercice déplacement avec incertitude pour arriver au schéma de jeu. Groupe 3: Travail technique au panier de balle.						Panier de balle TK et Déplacement pour tout le monde 17h45-18h45: Opposition avec échauffement individuel. (constitution des groupes de travail pour le lendemain)						
Jeudi 23						Un groupe de 12 en exercice de déplacement sous forme de contrat et un autre groupe en travail technique au panier de balle , 1H. 2ème partie de la séance, les 12 sont passés au panier de balle sur (remise/TS/2ème balle) et le deuxième groupe en exercice de déplacement avec jeu libre						Echauffement en 4 parties de 5 minutes. Suivis d'un tournoi Défi thématique. 16h : Fin de stage						

Points essentiels du stage : Mise en relation avec le groupe du pôle espoirs qui s'est très bien passé. Très bonne intégration du groupe détection dans le groupe pôle, et très bonne adaptation des nouveaux jeunes du groupe qui ont fait leur premier stage (2017/2018). Un gros travail a été mis en place sur la différenciation des groupes de travail (préparation des Championnats de France, Préparation pour les 2017 au stage de détection national qui aura lieu en Juillet 2026, mais aussi le travail technique pour le groupe 3 au panier de balle. Il était très important pour nous de répondre aux différents besoins des joueurs par rapport aux prochaines échéances de chacun. Nous avons pu remarquer sur la fin du stage une réelle progression sur le "jouer en mouvement" et sur les intentions de jeux. Beaucoup d'entre eux jouaient arrêter, sans être en mouvement et amener trop peu de variation dans leur technique et tactique. A noter les très bonnes conditions d'accueil et de travail du stage.