****

**STAGE DEPARTEMENTAL**

**POUSSINS – BENJAMINS - MINIMES**

**+ Sport’éTT38 + Pôle Isère**

**19 et 20 décembre 2022**

**Saint Etienne de Crossey**

**Lundi 19 décembre 2022**

**Matin**

**Accueil: 8h45-9h15**

**Echauffement collectif hors tables: 9h15-9h30**

Filet à Filet

**Montée-descente de 9h30 à 10h**

Evaluation, création des groupes

**Séance N°1 :**

**Entraînement de 10h à 10h30**

Echauffement à la table : exercices à effectuer lundi et mardi lors de la 1ere séance de la journée.

Exercice 1*:* Régularité en CD – le 111 – 2x3'

Exercice 2: Régularité en diagonale RV-Pivot simultané – 3'

Exercice 3: Milieu-Plein CD-Revers – 2 x 3'

Exercice 4 : Service court puis Poussette RV/poussette RV, les 2 joueurs peuvent démarrer en top CD dans le pivot quand ils veulent, puis jeu libre – Montée-descente 7' (matchs très courts en 3 ou 4 points)

**Entraînement de 10h30 à 12h**

Thème: prise de l’initiative en top CD ou RV selon le groupe, en RV pour les meilleurs

Insister sur les 3 premières balles (qualité)

Exercices avec cibles (placement - précision) selon niveau du groupe.

Exercices sur variation de la nature de la balle selon niveau du groupe.

**Après-Midi**

**Echauffement: hors tables – 13h30 à 14h**

2 groupes :

1 - Jeux d’habileté

2 - Préparation mentale sur le thème de la concentration pour ceux qui ne l’ont pas fait.

**Séance N°2 - Services de 14h à 14h30 et Préparation mentale par groupe**

En choisir 2 parmi les 3

Exercice N°1 : un service coupé court en CD

Exercice N°2: le service latéral coupé ou latéral simple (court ou infirmerie pour les meilleurs) en CD ou RV

Exercice N°3: Un service au choix du joueur pour les meilleurs

**Séance N°3 – Remises de services de 14h30 à 15h**

Exercice N°1: J1 sert coupé court. J2 utilise la remise tendue coupée (mesurer la longueur, l’effet)

Exercice N°2: J1 sert libre dans le revers (longueur, effet, vitesse,...). J2 travaille une remise adaptée.

**Séance N°4 – de 15h à 16h**

Thème: Déplacements latéraux avec 1 exercice régulier et plusieurs exercices irréguliers qui ouvrent sur du jeu libre. (notions tactiques)

**16h-16h25**

Montée-descente générale : qui permet au meilleur et/ou au plus investi de changer de groupe si besoin (avis des entraîneurs).

**de 16h25 à 16h35**

Etirements dans le calme – Penser à la respiration – En chaussettes – 10’’ par position

**Mardi 20 décembre 2022**

**Echauffement collectif hors table: 9h-9h15**

Parcours en courant doucement, course en arrière, pas latéraux, typing,

Il est bien d'aménager le milieu si on a du petit matériel (cerceaux, plots, .…)

**Séance N°5 de 9h15 à 11h**

Thème: Le jeu contre l'initiative – Travailler le bloc contrôle (Bloc revers ou Bloc CD) pour les plus jeunes.

Si ça marche bien faire évoluer vers la variation de blocs avec bloc actif (seulement si le bloc contrôle est maîtrisé) .

Pour les meilleurs: avec liaison + intégrer le contre top CD à la fin de la séance

**Séance n°6 : Travail musculaire et d'appuis de 11h15 à 12h.**

6 ateliers, on change toutes les 3'. Chaque atelier est fait au moins 2 fois

1) Nénuphars : rebondir lentement et dans le bon rythme sur l'avant et l'intérieur des pieds en gardant le bon équilibre (-> souci d’être précis).

2) Slalom pas latéraux – on ne rapproche pas les pieds. Ce sont eux qui transmettent l'énergie pour se déplacer.

3) Typing. 20'' – 10'' d'arrêt ou de relâchement puis 20'' de typing, etc...

4) Les escaliers à pieds joints.

5) Gainage du bassin (en statique). Séries de 30’’

6) Corde à sauter – séries de 1 minute avec 10'' de récupération

**Pause déjeuner**

**Aprés-midi**

**Echauffement articulaire 10’**

**Séance N°8 à la table de 13h30 à 16h20**

Compétition individuelle : mettre l'accent sur la combativité, sur l'importance du duel, s'encourager même quand on perd le point, réfléchir, adopter la bonne attitude même lorsqu'on est en difficulté, la bonne posture, s'engager physiquement.

**de 16h20 à 16h30**

Etirements dans le calme - Penser à la respiration – En chaussettes – 10’’ par position

**QUELQUES CONSIGNES GENERALES :**

Tous les exercices sont effectués à partir de services réglementaires, qui peuvent cependant s’avérer être de simples mises en jeu.

Il est important de ne pas introduire la balle dans la raquette, notamment sur les paniers.

Il faut être en situation de mobilité permanente. L’accent est fortement mis sur l’encaissement et le rebond du joueur.

Il faut jouer toutes les balles à fond, s’appliquer à toujours jouer sur la table de manière réfléchie, exactement comme en match.

Lorsqu’on compte les points, le joueur est parfois obligé de s’encourager lorsqu’il perd un échange sous peine d’être pénalisé de 2 points au lieu d’un seul.

Le comportement est aussi travaillé lors des paniers de balles. Un objectif de x enchaînements ou coups réussis est donné afin de développer la concentration et la volonté. Le joueur doit s’encourager et ne pas avoir d’attitude négative.

**TECHNIQUE et TACTIQUE:**

Les topspins :

Top revers :

Importance du lent/vite. Encaissement, puis impulsion au niveau des jambes avant de jouer. L’encaissement permet d’amener la raquette en dessous du niveau de la balle. Le serrage de la raquette au moment de l’impact est une aide à l’accélération.

Top coup droit :

On retrouve les mêmes principes que ci-dessus. Importance du relâchement de l’épaule en CD.

Autres remarques :

Pour l’apprentissage du CD, il semble qu’il est intéressant de n’apprendre qu’un seul geste, ce qui change, c’est l’orientation de la raquette. Cela permet un gain de temps. Il est donc préférable d’apprendre en 1er le top spin en avançant au lieu du top spin rotation.

Il n’y a pas de « vague » dans l’orientation de la raquette au cours du geste.

Les blocs :

Importance de prendre la balle devant soi. Exemple : le bloc spin des chinois est effectué loin devant eux.

Le jeu de jambes :

Les joueurs rebondissent en permanence. Lorsque le rythme de l’échange ralentit, ils ne perdent pas ce rebond au contraire. Par exemple sur défense, les joueurs peuvent marquer jusqu’à 3 rebonds par échanges.

Les services :

Parfois le choix du service peut se faire dans l’instant afin de surprendre l’adversaire, notamment sur le choix de faire ou non un service bombe. Exemple : Damien Eloi recherche de nouveaux services en match afin de poser des problèmes à ses adversaires. Il travaille ensuite ces nouveautés à l’entraînement.

Le placement de balle :

Il est très important de ne pas jouer dans le milieu des côtés. Il convient donc de veiller à proposer des situations qui tiennent compte de cela à l’entraînement. Attention, les jeunes enfants ne perçoivent pas les «petits côtés » car ils voient la table sous un angle trop rasant.

Le travail au panier de balle :

Il ne doit pas toujours s’effectuer vite afin de permettre les corrections fines. Il est important que le joueur analyse et corrige lui-même ses erreurs.

Quelques remarques sur le joueur de très haut niveau :

Il est fort dans les fondamentaux et il a des « spécialités ». Il est important de les détecter tôt. Il a une sûreté dans ses prises de risques et il est adroit dans les situations inhabituelles. Il est capable de jouer haut dessus de son niveau le jour J. **Il est donc important de jouer tous les points à l’entraînement et d’apprendre à gérer les situations stressantes.**