

**STAGE DEPARTEMENTAL**

**16 et 17 février 2023**

**SASSENAGE**

**Gymnase Fleming**

**Jeudi 16 février**

**8h30 – Mise en place de la salle**

**8h45 – Accueil des joueur**

**9h – Echauffement collectif :** Cardio + gamme de déplacement(pas latéraux, course arrière, sprint, tippin,…)

**9h15 – Echauffement à la table**

**9h30 – Montée-descente :** constitution des groupes de travail

**10h-11h – Séance 1 : Régularité – Liaisons – Déplacements**

Exercice 1 : Régularité en diagonale, puis en ligne droite

Exercice 2 : Record de vitesse en diagonale sur 30s et/ou 1mn

Exercice 3 : Le 2/2 en top sur bloc. Le topeur joue toute les balles en CD

Exercice 4 : Le 111 : revers- milieu- CD. Toper les deux balles en CD

Exercice 5 : RV- pivot- RV- milieu- RV- CD. Distribution RV

Exercice 6 : Liaison xRV- xCD. Le distributeur envoi 1,2 ou 3 balles ds le RV puis ds le CD

Les exercices peuvent être complexifié ou simplifié en fonction du niveau des joueurs.

**11h-12h – Séance 2 : Prise d’initiative en topspin** (CD ou revers, au choix ou imposé selon le niveau du joueur)

Insister sur la qualité des 3 premières balles (service- remise- démmarage).

Travail technique – action sur la balle, accélération, biomécanique, prise de raquette.

Exercice avec cibles (placement – précision) selon le niveau des joueurs.

Selon le niveau, travailler sur balle molle ou balle coupé, avec ou sans incertitude sur le placement de la balle.

La prise d’initiative peut être travaillé sur 3e balle ou sur remise de service (infirmerie ou long).

**13h30 – Echauffement collectif hors table :** Chasse-balle : en jonglage balle- raquette, éliminer les adversaires avec la main libre tout en protégeant sa balle

**13h45-15h15 – Séance 3 : Travail du service et de la remise / Intervention de Dominique sur la concentration et la confiance en soi**

Travail au panier de balle. Service au choix ou imposé selon le niveau du joueur.

Intégrer le repositionnement + l’intention de jeu sur 3e balle.

En remise, travail de la remise courte ou du flip pour les plus confirmé. Travail de la remise longue tendue pour les joueurs moins forts.

Insister sur la concentration et la position d’attente.

Travail technique – action sur la balle, accélération, biomécanique, prise de raquette.

**15h15-16h – Séance 4 : Travail physique**

Par atelier. Faire passer les joueurs 2 fois 3mn sur chaque atelier.

1) Corde à sauter

2) Gainage abdominale (en statique)

3) Echelle de rythme

4) Tippin + sprint

5) Slalom en pas latéraux

**16h – Match en 3 sets gagnants**

**16h20 – Etirements – En respirant profondément, tenir la position 10s à 15s**

**Vendredi 17 février**

**8h30 – Mise en place de la salle**

**8h45 – Accueil des joueurs**

**9h – Echauffement collectif :** Filet à filet, en montée – descente

**9h15-10h30 – Séance 5 : Régularité – Liaisons – Déplacements**

Exercice 1 : Régularité en diagonale, puis en ligne droite

Exercice 2 : Record de vitesse en diagonale sur 30s et/ou 1mn

Exercice 3 : 2RV – 2CD. Jouer les balles en top ou à plat selon le niveau

Exercice 4 : Le suèdois : alterner balle milieu et balle ds un angle

Exercice 5 : Top CD sur bloc. Le bloqueur distribue aléatoirement ds le 2/3 CD

Exercice 6 : Top sur top en CD

Les exercices peuvent être complexifié ou simplifié en fonction du niveau des joueurs.

**10h30-12h – Séance 6 :** Le jeu contre l’initiative

Travail du bloc contrôle en revers et en CD. Pour les plus experts, s’orienter vers des bloc plus actif et/ou du contre-top.

Faire jouer le bloc en diagonale et en ligne

Top sur bloc avec incertitude de placement pour le bloqueur

Mise en place de schéma de jeu impliquant un bloc contrôle et/ou un bloc actif / contre-top

Travail de toucher de balle (bloc amortis, latéral, coupé)

**13h30 – Echauffement collectif**

**13h45-16h20 – Compétition individuelle :** format à définir

**16h20 – Etirements – En respirant profondément, tenir la position 10s à 15s**

**QUELQUES CONSIGNES GÉNÉRALES :**

Tout les exercices sont effectués à partir de services reglementaires.

Il faut être en situation de mobilité permanente, notamment après le service.

Il faut jouer toutes les balles à fond, s’appliquer à toujours jouer les balles comme en match.

Importance de l’attitude positive, de l’encouragment, de la concentration et de la volonté de se donner à fond.

**TECHNIQUE :**

Top-spin revers : importance du lent/vite, impulsion des jambes avant de jouer. Le serrage de la raquette à l’impact est une aide à l’accélération

Top coup droit : même principe. Importance du relâchement de l’épaule. Ne pas jouer crispé.

Blocs : importance de prendre la balle devant soi. Encaisser le contact de la balle.

Le jeu de jambes : Les joueurs rebondissent en permanence. Être en mobilité permanente, sur l’avant du pied, légèrement fléchis.

Les services : prendre son temps avant l’exécution. Encourager au lancer de balle. Modulation du serrage de raquette en fonction du service. Importance du replacement après le service.

Le placement de balle : éviter la zone de raquette adverse. Encourager à viser le long des lignes.

Le travail au panier : pas forcément vite pour permettre au joueur de se corriger. Distribuer des balles réels.