****

**STAGE DEPARTEMENTAL DE REPRISE**

**SAISON 2023-2024**

**28 août au 1er septembre 2023**

**Gymnase de la Haute Morge – Saint Etienne de Crossey**

**PROGRAMME**

**Lundi 28 août 2023**

**8h30-8h50 - Mise en place de la salle**

**8h45-9h15 – Accueil des joueurs**

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

Tables codées

**9h30-9h45 – Echauffement à la table**

**9h45-10h05 - Montée/descente: :** constituer des groupes, évaluer le niveau des joueurs

**10h05 à 11h30 - Séance 1**

**Régularité – Rythme – Liaisons - Déplacements**

Exercice 1 : Régularité en ligne droite - 3' dans chaque ligne.

Exercice 2: Le 2/2 en top spin – 2 x 5'

Exercice 3: Champion du monde de la vitesse en CD puis en RV : en diagonale, faire le plus d’échanges en contre attaque pendant 30’’ puis 1’ , à répéter 3 fois. Lorsque la balle est perdue on recommence à compter où l’on s’était arrêté. Les scores sont notés et les enfants essaient de battre leur record sur la durée du stage.

Remarques :

Si un des enfants n’envoie pas la balle dans la bonne moitié de table, il faut bien sûr la rattraper auquel cas l’échange est comptabilisé. En aucun cas arrêter la balle avec la main.

Exercice 4: Liaison 2RV/2CD – 2 x 5’

Exercice 5: Liaison RV-Pivot, RV-Milieu- RV-Plein CD – 2 x 5’

Exercice 6: J1 distribue 1 ou 2 balles dans le RV et 1,2 ou 3 balles dans le CD (semi-régulier) – 2 x 5’

**11h30 à 12h - Séance 2**

**Travail du service (coupé court ou marteau ou bombe ou rapide latéral (ça peut être rentrant), ou service revers -** Au choix ou imposé selon le niveau du joueur.

**Repositionnement + intention de jeu**

**Après-midi**

**13h30 à 13h45 – Jeux d’opposition hors tables**

**13h45 à 15h15 – Séance 3**

**Prise d’initiative en top CD**

Insister sur les 3 premières balles (service – remise - démarrage) – Veiller à la qualité de la balle

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

Exercices avec cibles (placement - précision) selon niveau des joueurs.

**15h15 à 16h**

**Travail physique**

6 ateliers, on change toutes les 2'. 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. 10'' + sprint 10 mètres , etc...

4) Echelle de rythme – Passage rapide 2 appuis par case de face puis latéralement

5) Gainage ceinture abdominale (en statique).

6) Corde à sauter – Essayer de tenir les 2’ sans s’arrêter – Sinon 4 séries de 30’’

**16h à 16h20 – Montée-descente**

**16h20 à 16h30 – Etirements – En respirant profondément, tenir la position 10’’**

**Mardi 29 août 2023**

**8h30-8h50 - Mise en place de la salle**

**8h45-9h – Accueil des joueurs**

**9h-9h15 - Echauffement collectif hors tables**

Filet à filet

**9h15 à 11h - Séance 4**

**Régularité – Rythme – Liaisons - Déplacements**

Exercice 1 : Régularité en ligne droite - 3' dans chaque ligne.

Exercice 2: Le 2/2 en top spin – 2 x 5'

Exercice 3: Champion du monde de la vitesse en CD puis en RV : en diagonale, faire le plus d’échanges en contre attaque pendant 30’’ puis 1’ , à répéter 3 fois. Lorsque la balle est perdue on recommence à compter où l’on s’était arrêté. Les scores sont notés et les enfants essaient de battre leur record sur la durée du stage.

Remarques :

Si un des enfants n’envoie pas la balle dans la bonne moitié de table, il faut bien sûr la rattraper auquel cas l’échange est comptabilisé. En aucun cas arrêter la balle avec la main.

Exercice 4: Liaison 2RV/2CD – 2 x 5’

Exercice 5: Liaison RV-Pivot, RV-Milieu- RV-Plein CD – 2 x 5’

Exercice 6: J1 distribue 1 ou 2 balles dans le RV et 1,2 ou 3 balles dans le CD (semi-régulier) – 2 x 5’

**11h15 à 11h45 - Séance 5**

**Travail du service (coupé court ou marteau ou bombe ou rapide latéral (ça peut être rentrant), ou service revers -** Au choix ou imposé selon le niveau du joueur.

**Repositionnement + intention de jeu**

**11h45 à 12h – Un match en 3 sets gagnants.**

**Après-midi**

**13h30 à 13h45 – Concours de roulettes**

**13h45 à 15h15 – Séance 6**

**Travail du top RV**

Insister sur la qualité de la balle

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

Exercice 1 : J1 sert une balle coupée sur la demi table RV –> J2 démarre en top RV dans la diagonale – J1 bloque puis jeu libre.

Exercice n° 2 : J1 sert une balle longue coupée sur la demi table RV –> J2 démarre en top RV

J1 bloque sur le coude -> J2 choisit CD ou RV pour enchaîner –>

et jeu libre

Exercice n° 3 : J1 sert court -> J2 remet court

J1 remet à nouveau court ou pousse tendu en soignant le placement (petit côté, coude)

-> Jeu libre, avec obligation de démarrer toutes les balles longues.

Exercice N°4: J1 sert court ou long coupé dans le RV.

J2 remet court ou long dans le RV sur le service court et démarre le service long en diagonale.

Lorsque la remise est longue, J1 doit obligatoirement démarrer en RV mais où il veut (coude, ligne droite...).

Exercice N°5 : à partir d'une situation fermée dans le RV avec le service, obliger le démarrage RV sur la première balle longue – faire des sets – On peut bonifier les démarrages gagnants.

**15h15 à 16h**

**Travail physique**

Test Luc Léger

**16h à 16h20 – Montée-descente**

**16h20 à 16h30 – Etirements – En respirant profondément, tenir la position 10’’**

**Mercredi 30 août 2023**

**8h30-8h50 - Mise en place de la salle**

**8h45-9h – Accueil des joueurs**

**9h-9h15 - Echauffement collectif hors tables**

Tables musicales

**9h15 à 11h - Séance 7**

**Régularité – Rythme – Liaisons - Déplacements**

Exercice 1 : Le 2/1 : RV-Pivot-Plein CD – 2 x 5’

Exercice 2: Le 111 en top spin – 2 x 5'

Exercice 3: Champion du monde de la vitesse en CD puis en RV : en diagonale, faire le plus d’échanges en contre attaque pendant 30’’ puis 1’ , à répéter 3 fois. Lorsque la balle est perdue on recommence à compter où l’on s’était arrêté. Les scores sont notés et les enfants essaient de battre leur record sur la durée du stage.

Remarques :

Si un des enfants n’envoie pas la balle dans la bonne moitié de table, il faut bien sûr la rattraper auquel cas l’échange est comptabilisé. En aucun cas arrêter la balle avec la main.

Exercice 4: Le Suédois (1 balle au milieu, puis une balle soit dans le CD soit dans le RV), etc... – 2 x 5’

Exercice 5: 1, 2 ou 3 RV puis écarter dans le CD et recommencer – 2 x 5’

Exercice 6: Idem exercice 5 avec jeu libre – Compter les points – 2 x 5’

**11h15 à 11h45 - Séance 8**

**Travail du service (coupé court ou marteau ou bombe ou rapide latéral (ça peut être rentrant), ou service revers**

**Repositionnement + intention de jeu**

Au choix ou imposé selon le niveau du joueur.

**11h45 à 12h – Un match en 3 sets gagnants.**

**Après-midi**

**13h30-13h45 : échauffement hors tables**

**13h45 à 15h – Situations duelles**

Ex 1 - RV/RV puis écarter. Chaque joueur peut écarter la balle dans le plein CD quand il le souhaite sauf la 1ere balle. Puis on joue le point.

Ex 2 - RV/RV puis pivoter. Chaque joueur peut pivoter pour finir le point quand il le souhaite sauf la 1ere balle. Puis on joue le point. ATTENTION au placement de la balle

Ex 3 – Même exercice à partir d’un service bombe, RV/RV puis pivoter. Chaque joueur peut pivoter pour finir le point quand il le souhaite sauf la 1ere balle. Puis on joue le point. ATTENTION au placement de la balle

Ex 4 – Même exercice à partir d’un service bombe latéral, RV/RV puis pivoter. Chaque joueur peut pivoter pour finir le point quand il le souhaite sauf la 1ere balle. Puis on joue le point. ATTENTION au placement de la balle

**15h15 à 16h30**

Compétition par équipes

**16h20 à 16h30 – Etirements – En respirant profondément, tenir la position 10’’**

**Jeudi 31 août 2023**

**8h30-8h50 - Mise en place de la salle**

**8h45-9h – Accueil des joueurs**

**9h-9h15 - Echauffement collectif hors tables**

Course codée avec raquette et balle

**9h15 à 11h - Séance 10**

**Régularité – Rythme – Liaisons - Déplacements**

Exercice 1 : Le 2/1 : RV-Pivot-Plein CD – 2 x 5’

Exercice 2: Le 111 en top spin – 2 x 5'

Exercice 3: Champion du monde de la vitesse en CD puis en RV : en diagonale, faire le plus d’échanges en contre attaque pendant 30’’ puis 1’ , à répéter 3 fois. Lorsque la balle est perdue on recommence à compter où l’on s’était arrêté. Les scores sont notés et les enfants essaient de battre leur record sur la durée du stage.

Remarques :

Si un des enfants n’envoie pas la balle dans la bonne moitié de table, il faut bien sûr la rattraper auquel cas l’échange est comptabilisé. En aucun cas arrêter la balle avec la main.

Exercice 4: Le Suédois (1 balle au milieu, puis une balle soit dans le CD soit dans le RV), etc... – 2 x 5’

Exercice 5: 1, 2 ou 3 RV puis écarter dans le CD et recommencer – 2 x 5’

Exercice 6: Idem exercice 5 avec jeu libre – Compter les points – 2 x 5’

**11h15 à 11h45 - Séance 11**

**Travail du service (coupé court ou marteau ou bombe ou rapide latéral (ça peut être rentrant), ou service revers**

**Repositionnement + intention de jeu**

Au choix ou imposé selon le niveau du joueur.

**11h45 à 12h – Un match en 3 sets gagnants.**

**13h30 à 14h– Vidéos matchs haut niveau**

**13h45 à 15h15 – Séance 12**

**Travail de la remise tendue**

**Insister sur la position d'attente, la concentration, l'intention de jeu**

Insister sur la qualité de la balle

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

Exercice 1 : J1 sert court coupé sur la demi table RV –> J2 pousse tendu coupé en RV dans la diagonale – Laisser passer la balle et voir si elle revient sur le sol.

Exercice n° 2 : J1 sert court coupé sur la demi table RV –> J2 pousse tendu coupé en RV dans la diagonale – J1 pivote et démarre en top CD.

Exercice n° 3 :J1 sert court coupé sur la demi table RV –> J2 pousse tendu coupé en RV sur toute la table (plein CD, coude ou petit côté) – J1 démarre en top CD ou RV.

Exercice N°4: J1 sert court coupé sur la demi table RV –> J2 pousse tendu coupé ou mou en RV sur toute la table (plein CD, coude ou petit côté) – J1 démarre en top CD ou RV en regardant la nature de la balle

Exercice N°5 : J1 sert court coupé sur la demi table RV –> J2 pousse tendu coupé ou mou en RV sur toute la table (plein CD, coude ou petit côté) – J1 démarre en top CD ou RV en regardant la nature de la balle – Compter le points et changer d’adversaires

**15h15 à 16h**

**Travail physique**

Course longue 20’ + renforcement musculaire

**16h à 16h20 – Montée-descente**

**16h20 à 16h30 – Etirements – En respirant profondément, tenir la position 10’’**

**Vendredi 1er septembre 2023**

**8h30-8h50 - Mise en place de la salle**

**8h45-9h – Accueil des joueurs**

**9h-9h15 - Echauffement collectif hors tables**

Course lente autour du gymnase, pas chassés puis jeu de poursuite

**9h15-12h -** Tournoi type top 12, chaque joueur rencontre tous les autres.

**13h30-16h20 -** Tournoi type top 12, chaque joueur rencontre tous les autres. Suite et fin

**16h20 à 16h30 – Etirements – En respirant profondément, tenir la position 10’’**

**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 (allègement des appuis) 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 : Félix Lebrun 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 au-dessus de son niveau le jour J (c’est moins vrai pour les chinois). **Il est donc important de jouer tous les points à l’entraînement et d’apprendre à gérer les situations stressantes.**