****

**STAGE DEPARTEMENTAL VACANCES D’HIVER**

**28 février au 1er mars 2024**

**Salle des sports - Froges**

**PROGRAMME**

**Mercredi 28 février 2024**

**8h30-8h45 - Mise en place de la salle**

**8h45-9h – Accueil des joueurs**

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

Filet à filet

**9h15-9h30 – Echauffement à la table**

**9h30-10h- Montée/descente: :** constituer des groupes, évaluer le niveau des joueurs

**10h à 11h30 - Séance 1**

**Régularité – Rythme – Liaisons - Déplacements**

Exercice 1 : Régularité 3’ en CD dans le pivot - 3' en ligne RV.

Exercice 2: Le 2/1 – 2 x 5' – 1’30 à plat + 2’30 en top spin

Exercice 3: Liaison 2RV/2CD – 2 x 5’

Exercice 4: Liaison RV-Pivot, RV-Milieu- RV-Plein CD – 2 x 5’

Exercice 5: J1 distribue 1 ou 2 balles dans le RV et 1,2 ou 3 balles dans le CD (semi-régulier) –2x5’

Exercice 6: J1 et J2 sont en poussette RV, nombre indéterminé. Les 2 joueurs ont le droit de prendre le pivot et de lancer le jeu libre. 1 service court à base coupée chacun. Exercice compétitif en montée-descente 10’

**11h30 à 12h - Séance 2**

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

**Repositionnement + intention de jeu**

**13h30 – 13h45 – échauffement physique hors tables**

Pas latéraux, flexion, qualité des appuis, nénuphars

**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 – Test Luc Léger**

**16h à 16h20 – Montée-descente**

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

**Jeudi 29 février 2024**

**8h30-8h45 - Mise en place de la salle**

**8h45-9h – Accueil des joueurs**

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

Match en relais

**9h15 à 11h - Séance 4**

**Travail du top RV**

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.

**11h15 à 11h45 - Séance 5**

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

**Repositionnement + intention de jeu**

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

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

**13h45 à 15h15 – Séance 6**

**Jeu en vitesse – Placement**

1 - Exercice régulier : J1 joue 2 RV dans le RV de l’adversaire, puis écarte le 3è RV dans le CD .

2 – Exercice semi-régulier : J1 et J2 sont en RV/RV, J1 écarte la balle dans le plein CD de J2 quand il veut puis jeu libre sur toute la table.

3 – J1 et J2 sont en RV/RV, les 2 joueurs peuvent écarter la balle dans le plein CD de l’adversaire quand ils le souhaitent sauf sur le 1er RV puis jeu libre sur toute la table

4 – Même exercice mais les 2 joueurs doivent utiliser le pivot pour finir le point en plaçant la balle.

5 – Même exercice que le 3 mais derrière un service bombe ou bombe latéral chacun son tour. Faire une petite montée-descente de quelques minutes sur le thème.

6 - Même exercice que le 4 mais derrière un service bombe ou bombe latéral chacun son tour. Faire une petite montée-descente de quelques minutes sur le thème.

**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’’**

**Vendredi 1er mars 2024**

**8h30-8h45 - Mise en place de la salle**

**8h45-9h – Accueil des joueurs**

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

Tables musicales

**9h15 à 10h30 - Séance 7**

**Amélioration 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

**10h45 à 12h – Séance 8**

Thème: **Le jeu contre l'initiative – Améliorer le bloc contrôle (Bloc revers ou Bloc CD)**

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

**13h30-13h45 – Echauffement collectif**

**13h45-16h20 -** Tournoi individuel – Formule à définir

**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 allègent les appuis en permanence. Lorsque le rythme de l’échange ralentit, ils ne perdent pas cet allègement au contraire. Par exemple sur défense, les joueurs peuvent marquer jusqu’à 3 allègements des appuis 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 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.**