****

**STAGE DEPARTEMENTAL**

**Poussins – Benjamins - Minimes**

**+ Programme Performance Départemental**

**22 au 24 avril 2024**

**Varces**

**Lundi 22 avril 2024**

**Matin**

**Accueil: 8h45-9h**

**Echauffement collectif hors tables: 9h-9h20**

Course lente puis sprints

**Echauffement spécifique à la table : 9h20-9h30**

**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

Insister sur les 3 premières balles (qualité)

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

**Après-Midi**

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

Prise d’information

Prise de décision

**Séance N°2 - Services de 14h à 14h30**

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 (lecture effet, vitesse, placement, trajectoire).

**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-16h20**

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

**de 16h20 à 16h30**

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

**Mardi 23 avril 2024**

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

Jeu des couleurs (échauffement articulaire, temps de réaction, duel, latéralisation)

**Séance N°5 de 9h15 à 11h**

Thème: Le jeu contre l'initiative – Travailler 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) .

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°7 à la table - Services de 13h30 à 14h**

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°8 à la table de 14h à 16h15**

Compétition par équipes : Choisir la formule

**de 16h15 à 16h30**

Etirements dans le calme - Penser à la respiration – En chaussettes – 15’’ par position

**Mercredi 24 avril 2024**

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

Circuit course avant, course en arrière, pas latéraux, typing,

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

**Séance N°9 de 9h15 à 11h**

Thème: Le coup terminal.

Top frappé CD. Au choix : dans le CD ou dans le pivot

Et/ou

La frappe CD sur balle haute ou normale après un top spin

**Séance n°10 : Travail physique de 11h15 à 12h.**

Course longue

**Pause déjeuner**

**Aprés-midi**

Echauffement articulaire 10’

**Séance N°11 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 – 15’’ par position