

Stage régional du 2 au 5 novembre
A Lyon 7^{ème} (club de l'ASUL)

Stagiaires présents :

- Elias Doiteau – M2 – CL Cournon
- Arthur Gatheron – M2 – Tennis de table Abergement Clémenciat
- Romain Bornes – M2 – TT Gerland
- Dylan McHugo – M2 – Tennis de table Ambilly

Peu de minimales étaient présents du fait des championnats de France 2021 qui avaient lieu en même temps.

Encadrement :

Marie-Charlotte Hueber – Référente de la catégorie minime

Quentin Bugliery – Relanceur

Objectif du stage :

Nous avons fait une montée descente le mardi matin afin de voir les différents niveaux et les différentes difficultés.

Les matins :

- travail technique sur le top revers sur balle coupée et balle molle au panier de balle.

A quel moment toucher la balle : phase descendante, touché la balle finement et devant soi, accélération avant l'impact de la balle.

Utilisation des segments : avancer le coude (axe de rotation), rotation de l'avant-bras et du poignet.

Evaluation : combien de balles sur la table sur 20. Le joueur qui distribue met la raquette devant la balle pour voir où va la balle (dans le filet, loin de la table).

Les après-midi :

- Mise en situation avec premier démarrage revers.

Schéma de jeu fermé : l'objectif est de se concentrer sur le premier démarrage.

Evaluation : combien de fois de suite le schéma de jeu est réussi.

Schéma de jeu ouvert : l'objectif est de travailler sur le placement du démarrage

Evaluation : combien de points marqués à la suite du premier démarrage. (Faute de bloc ou le bloqueur ne touche pas la balle).

Matériel : Cible (petit rond de revêtement).

Travail du service :

Objectif : Placement + quantité d'effet

Le service a été travaillé tous les jours.

Service coupé : Mardi et Mercredi

Frotter la balle finement de l'arrière vers l'avant et du haut vers le bas, toucher la balle du bout de la raquette.

Accélération du poignet avant le poignet.

Evaluation :

La balle freine au moment du rebond.

La balle revient vers le filet après le rebond.

Service rapide : jeudi et vendredi

Taper la balle près du plateau de la table quand la balle redescend.

Rebond proche de la ligne du serveur, puis proche de la ligne adverse.

Accélération sèche avant l'impact.

Evaluation :

Corde sur le fond de table : combien de balles tombent entre la corde et la ligne de fond

Balles cassées sur différents endroits sur la table : combien de fois la balle est tombée.

Matériel :

Balles cassées, cordes.

Travail physique : mardi, mercredi et jeudi

Mardi : situation ludique

4 équipes de 4, chaque équipe s'est affrontée sur les deux jeux proposés.

1. Morpion
2. Courses avec départs différents (assis, tipping...)

Mercredi : circuit training

Deux tours du circuit training avec 8 ateliers différents, les jeunes étaient par 2.

1. Corde à sauter
2. Travail de la proprioception
3. Le jeune lance le ballon à différents endroits et le deuxième se déplace latéralement pour l'attraper.

4. Gainage
5. Abdo avec médecine-ball
6. Course
7. Jeu avec 4 couleurs (un jeune indique une couleur, le deuxième jeune doit venir toucher la couleur en se plaçant et touchant avec la main qui tient la raquette).
8. Abdo avec fleur (matériel)

Jeudi : jeux en équipe

- Bêret avec chiffre et couleur. Si la couleur jaune est donnée, alors les équipes doivent se rendre vers une table et effectués un échange où tous les membres de l'équipe passent sans faire la faute.
- Les équipes s'affrontent en démarrant en course, le premier qui arrive à la table gagne le service. Les joueurs s'affrontent en 1 point puis retournent dans leur camp pour passer le relais.
Première équipe qui arrive à 11 points.

Travail individuel :

- Les joueurs ont bénéficié tous les jours d'un relanceur pour travailler sur les points qui ont été donnés par les entraîneurs.

Le stage s'est très bien déroulé dans une bonne ambiance de travail, les joueurs ont été sérieux tout au long du stage.

Lors des temps calmes, repas ou de sieste, les jeunes se sont très bien comportés et également bien reposés car les journées étaient intenses.

Marie-Charlotte Hueber

