

## Retour sur le stage de reprise poussins/benjamins

du 02 au 05 Novembre 2021 à l' ASUL, repas et hébergement à 5mn de la salle.

Il a réuni 8 joueurs dont

1 poussin : Lubin SIMAO, asptt romans

1 benjamin 1 : Massin SHAIKH-MEDJAHED, asptt romans

2 benjamins 2 : Camille COTTIN, asppt Grenoble

Noé BORNES, TT Gerland

Nicolas ANDRE POYAUD, Echirrolles

Noam NAINIA, le teil

Pablo ALVERA, reveil charbonnaires

Lorenzo ROSNET, sassenage

Pour tous ces joueurs, à part Noé, c'était la première fois qu'ils participaient à un stage avec couchage, malgré un petit coup de moins bien pour 2 d'entre eux, le jeudi soir (fatigue et le manque des parents), tout se passa bien et les jeunes furent très investis pendant le stage.

### Planning stage

horaires	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
		<b>7h45-8h30</b> reveil+petit dej	<b>7h45-8h30</b> reveil+petit dej	<b>7h45-8h30</b> reveil+petit dej
	<b>9h30-10h</b> accueil	<b>8h45-9h00</b> echauffement	<b>8h45-9h00</b> Echauffement	<b>8h45-9h00</b> echauffement
	<b>10h00-10h40</b> echauffement+Montée descente	<b>9h00-11h00</b> seance	<b>9h00-10h00</b> match 1 de poule	<b>9h00-11h00</b> seance
	<b>10h45-12h00</b> séance	<b>11h-12h</b> service	<b>10h-12h</b> seance	<b>11h-12h</b> jeux motocité
	<b>12h00-13h45</b> repas+repos	<b>12h00-13h45</b> repas+repos	<b>12h00-13h45</b> repas+repos	<b>12h00-13h30</b> repas+repos
<b>14h00-14h15</b>	echauffement	echauffement	echauffement	<b>13h30-13h45</b> echauffement
<b>14h15-16h00</b>	seance	seance	seance	<b>13h45-16h45</b> competition
<b>16h15- 17h00</b>	physique	Jeux motocités	service	<b>16h45-17h</b> etirements+retour
<b>17h00-17h30</b>	service	seance	Match 2 de poule	
<b>17h30-18h30</b>	match	match	jeux	
<b>18h30 - 19h00</b>	etirements	etirements	etirements	
<b>19h00-20h00</b>	Douche + repas	Douche + repas	Douche + repas	
<b>21H15</b>	coucher	coucher	coucher	

## **Objectif du stage**

Après, la montée descente, j'ai orienté mes séances sur le placement de balle, sur le premier démarrage en coup droit et revers, sur le service et le retour de service. Le travail individuel s'est fait avec les 2 relanceurs, les après midi et les 8 joueurs sont tous passés, environ 1/2 heure. Il a été réalisé suivant les demandes des entraîneurs. Les échauffements libres se sont fait avec les joueurs de leur choix.

## **Contenu des séances**

<b><u>Mardi</u></b> matin :	Liaison RV/CD, à plat et top spin CD avec comptage
après midi :	placement de balle avec cible + comptage service différents ateliers Montée/ descente générale
<b><u>Mercredi</u></b> matin :	échauffement commun sur top cd et top rv top rv, cd dans rv, et top cd dans diagonale cd service coupé court et service bombe
après midi :	prise d'initiative en rv sur le service mi long, long coupé double + coupe davis
<b><u>Jeudi</u></b> matin :	match 1 de poule placement retour service prise initiative en top rv avec placement balle
après midi :	prise initiative en top cd avec placement balle service coupé avec placement match 2 poule
<b><u>Vendredi</u></b> matin :	séance sur le rythme service rapide placé dans plein cd ou coude remise dans rv ou coude
après midi	match 3 de poule tableau de 16 ok-ko

Les journées se sont déroulées dans une excellente ambiance, avec des jeunes joueurs très motivés. Tous ont été très content de leurs semaine.

Les difficultés rencontrées, quelques problèmes sur la gestuelle, moment de la prise de balles, les appuis et surtout les effets sur les services. Les joueurs ont été bien à l'écoute pour s'améliorer tout au long du stage.

En fin de stage, la fatigue s'est fait ressentir, pour l'ensemble des jeunes. Cela s'est vu sur les dernières séances et surtout sur la compétition, Sinon, ils se sont bien entraînés sur ces 4 jours, Bravo à eux.

**Patrick PEILLEX**