



## Stage Ligue Benjamins du 21 Décembre 2022 à Bourgoin-Jallieu

Liste des joueurs présents : Yasmine Roussel B1, Sassenage, - Sirine Gharsallah B1, TTBJ,-- Ynna Canet B2, Castelpontin,-- Clara Borgèse B2, Gerland, --Anais Laigle B2 Annecy,-- Léo Pruvost B2 Grésivaudan Belledonne, --Noé Bornes, B2 Gerland, --Noé Boisson B2, Alberville,-- Lucas Bouyssou B2, Orléat, Armand Salgues B1, Gerland, -- Antoine Yvon B1, Villette Paul-Bert, - - Raphael Krol B2, Ecully, - - Maxence Krol 2015, Ecully, - -Mathieu Wagner B1, Crossey-- , Timo Gamberini, Oyeu, -- Kousei Miyamoto B2 Gerland,-- Léo Mangone 2014, Ecully, --Mathys Mascunan 2014, Villette Paul-Bert.

Cadres présents et relanceurs : Patrick Peillex, Frédéric Guérin, Camille Courcol Paravy, Solène Brachet.

Début du stage à 10h, dans la salle spécifique du TTBJ avec 18 joueurs (euses) de -11ans.

**Objectifs du stage** : préparer les championnats de France des régions dans la catégorie benjamins(es) et permettre à l'ensemble des joueurs et entraîneurs de la détection Aura de se connaître.

Programme du stage :

<b>10h-12h30</b>
Echauffement basé sur la motricité et temps de réaction
Echauffement table basé sur la régularité sous forme de comptage
Exercice de liaison avec pour objectif d'être dans une position de jeu stable et dans le bon rythme
Exercice de déplacement avec l'objectif de jouer/bouger, juste.
Montée descente libre évaluation du niveau et mise en valeur des bonnes attitudes à la table
Pause Midi
<b>13h30 - 17h</b>
Echauffement sous forme de jeu d'équipe (travail de cohésion)
Service : réglementation du service, travail du dosage et du touché de balle.
Exercice de remise sous forme de comptage en équipe (évaluation de la lecture de l'effet)
Match en simple : travailler sur les attitudes
Match en double : test composition des paires CFR et apprentissage des stratégies du double
<b>16h45</b> : étirement, retour sur la journée. Fin 17h

Conclusion :

Journée très positive avec des joueurs (euses) à l'écoute dans une bonne ambiance.

Si je dois faire un retour général je trouve que les fondamentaux techniques ne sont pas suffisamment ancrés : prise de raquette, jeu en contre-attaque, placement des appuis suivant les différents coups techniques, le jouer/bouger, action de frotter en poussette et top spin, lecture des effets en remise de services.

Je remercie le club de Bourgoin de nous avoir permis d'organiser le stage dans leur salle spécifique et je remercie nos deux jeunes relanceuses Camille et Solène pour leur participation active à la réussite du stage.

Bonnes fêtes de fin d'année,

Frédéric Guérin