

COMPTE RENDU STAGE DE JUILLET 2023

YASMINE ROUSSEL, SASSENAGE, B2
MATHYS MASCUNAN , VILETTE, B1
NOEMIE BESSET, B2, CHAMBON
HUGO BOURGEOIS B2, THONON
LUBIN SIMAO, B2, ROMANS
LOLA GILAIN, M1, AMBILLY

Le stage de ligue a eu lieu à Macon du Dimanche 16 Juillet au Jeudi 20 Juillet 2023.
C'est un site sportif multisupports ou l'hébergement et la salle sont sur place, l'idéal .

Seulement 5 benjamins (3 garçons et 2 filles)

La première séance, a permis d'évaluer le niveau, nous avons décidé de faire monter dans le groupe des minimes /cadets LUBIN et de laisser LOLA avec les benjamins .

L'objectif de la semaine était l'amélioration des coups techniques (top revers et coup droit), l'action sur la balle en mettant un maximum d'effet.

Sur certaines séances, l'échauffement fut collectif, en dehors de la table et à la table.
Mes benjamins se sont donnés à fond sur les cadets/juniors qui ont joué le jeu.

Les exercices ont été axé essentiellement sur la technique du revers et coup droit, en incluant par la suite, le déplacement, le placement, le service et le jeu libre.

Nous avons fait une séance sur le service , nous avons insisté sur la touche de balle sur le service coupé long et court .

Les stagiaires ont bénéficié des relanceurs Benjamin Givone, tao pitiot et evan thevenon.

Et de quelques joueurs des groupes supérieurs, un peu blessés.

Les joueurs ont du mal sur les placements de balles, la touche de balle (pour les filles), ils jouent loin de la table (pour les garçons) .

Le dernier jour, le matin, j'ai pris NOEMIE au panier de table pour un travail sur la touche de balle et la technique gestuelle coup droit et revers .

Les quatres autres se sont entraînées avec le groupe 2.

Nous avons fini sur une compétition (top 5).

Le stage s'est bien déroulé, dans une bonne ambiance, avec des joueurs volontaires, avec l'envie de bien progresser .

Nous n'avons rencontré aucun problème pendant les repas, les temps de jeu, repos et surtout les nuits, pas de pleurs, pour une fois.

PATRICK PEILLEX
Réfèrent des benjamins

PLANNING DE LA SEMAINE PREVISIONNEL

	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
8h00		Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner
9h00		Échauffement	Échauffement	Échauffement	Échauffement
9h30	10H accueil +séance regu + liaisons	Séance	Séance	Séance	Séance
12h00	Repas + pause	Repas + pause	Repas + pause	Repas + pause	Repas + pause
14h30	Échauffement	Échauffement	Échauffement	Échauffement	Échauffement
15h00	Séance	Séance	PISCINE	Séance	COMPTITION
17h00	Physique + étirements	Physique + étirements	16 H30 SPORT CO + étirements	Physique + étirements	17H étirements + FIN DU STAGE
18h00	douche	douche	douche	douche	
19h15	repas	repas	repas	repas	
21h15	couché	couché	couché	couché	
21h30	Retour sur	La journée et	préparation	De la	prochaine