

Planning du Stage Ligue – 16 au 20 Juillet 2023

Le groupe était composé de 12 à 16 joueurs identifiés « Ligue » suivant les séances. Pour ce stage, nous avons plutôt fonctionné par groupe (3 groupes) avec Benjamin Givone comme relanceur une nouvelle fois plus spécifiquement sur le groupe 1. A chaque séance nous avons intégré les meilleurs cadets ainsi Basile et Nolan !

Objectif du stage :

Permettre aux joueurs les plus motivés de ne pas trop s'arrêter de jouer sur cette période.

Travail un peu différent avec un peu plus de « touche de balle » et des points techniques que l'on travaille moins en cours de saison.

Faire « perdurer » l'excellente dynamique du groupe.

Dimanche 16 Juillet :

10h00 - 10h15	Prise en main du groupe + présentation du programme globale + composition des groupes
10h15 - 11h45	Echauffement physique + Echauffement à la table libre + Séance Rythme/déplacement
12h00 - 13h55	Déjeuner + installation chambre + Sieste
14h00 - 17h00	Circuit training + Echauffement en ligne libre + Déplacement (3 exercices) + Matches
17h00 - 17h15	Pause
17h15 - 18h00	Physique + Etirements
18h00 - 19h00	Douche + Temps Libre
19h00 - 19h30	Repas
19h30 - 22h30	Temps calme tous ensemble + Jeux de société ou autre + Extinction des feux

Lundi 17 Juillet :

08h00 - 08h55	Réveil + Petit déjeuner
09h00 - 10h45	Prise en main du groupe + Séance Rythme avec déplacement/Remplacement (plutôt CD)
10h55 - 11h45	Séance « touche de balle » à mi-distance + Montée-descente à mi-distance
12h00 - 13h55	Déjeuner + Sieste
14h00 - 17h00	Echauffement en groupe en dehors de la table + Echauffement libre + Séance Allemande + Coupe « Davis »
17h00 - 17h15	Pause
17h15 - 18h00	Physique + Etirements
18h00 - 19h00	Douche + Temps Libre
19h00 - 19h30	Repas
19h30 - 22h30	Temps calme tous ensemble + Jeux de société ou autre + Extinction des feux

Mardi 18 Juillet

08h00 - 08h55	Réveil + Petit déjeuner
09h00 - 10h45	Prise en main du groupe + Séance Rythme avec déplacement/Remplacement (plutôt R)
10h55 - 11h45	Séance Technique sur le Flip CD
12h00 - 13h25	Déjeuner + Sieste
14h00 - 18h00	Piscine
18h00 - 19h00	Douche + Temps Libre
19h00 - 19h30	Repas
19h30 - 22h30	Temps calme tous ensemble + Jeux de société ou autre + Extinction des feux

Mercredi 19 Juillet

08h00 – 08h55	Réveil + Petit déjeuner
09h00 - 10h45	Prise en main du groupe + Séance Rythme avec déplacement en profondeur
10h55 – 11h45	Séance « touche de balle » en poussette/déf + Montée-descente avec thème autour de la poussette/déf
12h00 – 13h55	Déjeuner + Sieste
14h00 - 17h00	Echauffement en groupe en dehors de la table + Echauffement libre + Séance Service + Match par équipes
17h00 – 17h15	Pause
17h15 – 18h00	Physique + Etirements
18h00 – 19h00	Douche + Temps Libre
19h00 – 19h30	Repas
19h30 - 22h30	Temps calme tous ensemble + Jeux de société ou autre + Extinction des feux

Jeudi 20 Juillet

08h00 – 08h55	Réveil + Petit déjeuner
09h00 - 10h45	Prise en main du groupe + Séance Petits déplacements avec les deux en même temps
10h55 – 11h45	Séance « touche de balle » à mi-distance avec reprise d'initiative
12h00 – 13h55	Déjeuner + Sieste
13h00 - 13h30	Echauffement en groupe en dehors de la table + Echauffement libre
14h00 – 16h30	Compétition en coupe Davis
16h30 – 17h00	Rangement de la salle + Bilan collectif

Bilan individuel :

Romain Andre-Poyaud (ALEE) : Bon stage avec un moral un peu en hausse ;) Physiquement affuté et niveau de jeu très correct ;) Un peu plus confiant sur son top R qu'on encore un peu travaillé...

Clément Lorthioir (ALLE) : Joueur toujours autant impliqué, très appliqué, sérieux et ultra motivé. Il est toujours au top, partant pour toutes les séquences d'entraînements avec envie. Il a pris lui aussi un peu confiance dans son jeu et commence à faire un peu plus mal ;)

Achille Tronchit (ALEE) : Très bon stage de sa part, un peu plus « râleur » mais dans l'ensemble attitude correcte ;) Nous avons corrigé à nouveau son poignet « fermé » en CD pour améliorer sa puissance et gagner en qualité de balle. Il aura fait une très bonne saison et prit pas mal de maturité ;)

Toujours une très bonne dynamique Echirolloise sur les stages en tout cas ;)

Victor Zanela (ASPTT ROMANS) : Très bon stage, rigoureux, à l'écoute et sympa ! Il a progressé mentalement, pris confiance en lui et beaucoup plus « ouvert » d'esprit. Toujours un R de « folie », plus près de la table en CD donc plus performant. Il finit fort la saison et je pense que son statut de leader la saison prochaine va lui faire beaucoup de bien ;)

Alexandre Angelle (ASPTT ROMANS) : Très bon stage pour lui, intégration très rapide de sa part, très à l'écoute, techniquement très « propre ». Il a bonne marge de progression en situation de duel en mettant en place plus de schèmes de jeu et plus d'agressivité. Il recule un peu vite... Un très bon élément pour la Ligue et pour son nouveau club !

Ulysse De Hauteclocque (GBTT) : Bon stage, attitude très bonne, motivé et « bagarreur », son système de jeu n'est pas toujours pas très clair, il a passé plus de la moitié du temps en attaque mais lorsqu'il défendait le niveau était tout de même bon... Il a été comme souvent plutôt efficace (malgré ce manque d'organisation) sur les phases compétitives.

Basile Hervé_Luchez (US ST EGREVE) : Bon stage avec la chance pour lui d'être avec les meilleurs ! Joueur agréable, plutôt à l'écoute. Techniquement bien, il manque juste un peu de « tonus » pour se déplacer un peu plus vite et moins reculer. Il serait à mon avis beaucoup plus efficace. Il a bien avancé cette saison à l'entraînement en tout cas, reste à voir sa gestion du stress en match...

Maël Odouard (ST CHAMOND TT) : Très bon stage, joueur très sérieux, appliqué et bien physiquement. Il a bien avancé techniquement je trouve. De très bonne qualité de rythme dans la diagonale Revers ! Manque un peu de confiance en CD et de qualité de service !

Loan Odouar : Très bon stage comme son frère, content d'être là ! Il dispose à peu près des mêmes qualités et faiblesses que son frère avec un plus de puissance vu qu'il est plus grand et un peu plus « costaud ».

Nolan Fournot (PRGTT) : Très bon stage, joueur très agréable, qui aime s'entraîner sérieusement et très à l'écoute. Techniquement il est très « propre » avec un très bon Top CD de gaucher. Point négatif, Il recule vite et trop à mon avis, et baisse de qualité de balle dès qu'il y a du comptage... Son jeu est plutôt en place, il devrait avancer vite dès qu'il va grandir et se renforcer ;) Très bon profil à mon avis pour le futur de la Ligue.

Raphaël Aladjem-Manin (TT BRESSANE) : Excellent stage de sa part. Une motivation excellente, très athlétique, agréable et à l'écoute ... Il encaisse les charges de travail facilement, donne toujours son maximum. Je trouve qu'il a bien avancé lui aussi que ce soit techniquement, en qualité de balles sur les premières, etc... Joueur à suivre de très près à mon avis ;)

Sautriau Anthony : Stage très correct. Il possède un jeu de gaucher assez atypique et « dur à manœuvrer ». Très bon en « fishing », mais manque vraiment d'agressivité au moins en variation... Pas forcément très à l'écoute les premiers jours, arrivé avec quelques certitudes, un peu de « sur confiance » et pas forcément agréable avec le groupe. Après une bonne discussion, les deux derniers jours ont été très bon, il a répondu à mes exigences et s'est mis dans plus dans le collectif ! Très positif donc ;)

Robin Perli (TTG) : Bon stage niveau intensité sur presque toutes les séances, niveau de jeu moyen par contre... Il était un peu « usé » de cette longue saison à mon avis... Il est toujours dans sa logique de faire mal tout de suite et du coup toujours beaucoup de faute. Très bien dans l'ambiance globale du stage, à l'écoute et physiquement plutôt bien ;)

Malichanh Bonnetterre (TTBJ) : Très bon stage de sa part, très à l'aise dans le groupe malgré le manque de fille sur ce stage... Très à l'écoute et elle a beaucoup avancé cette saison ;) Techniquement c'est très bien, peu de lacunes et elle a de bonnes qualités de vitesse. Côté match elle a pris pas mal de confiance avec ces nombreuses perfs fin de saison ! De bons augures pour la suite ;)

J'ai pu voir aussi sur quelques séances Anthony Thevenet, Célian Perney et Malo Lefevbre. Trois joueurs assez atypiques. Ils disposent tous les trois (Malo en gaucher) de très bonnes qualités d'adaptation et une capacité à ne pas faire de fautes très intéressantes. Ils manquent cruellement de puissance et d'intention de marquer les points. Ils sont assez « récents » dans l'activité, je pense donc que c'est potentiellement de très bons profils !

Bilan collectif et personnel :

Très bon stage encore une fois, avec toujours cette bonne émulation. Les joueurs s'entendent vraiment bien et sont contents de se retrouver pour s'entraîner ensemble ! Beaucoup de styles de jeu variés ce qui apporte aussi un plus. 3 ou 4 joueurs sont montés du groupe 2 sur l'ensemble du stage afin de les récompenser, mais aussi de leur permettre de jouer sur plus de relance. Ceci fonctionne bien car ils sont toujours à fond et sont souvent moteur quand la fatigue de certains (Joueurs du groupe 1) se fait sentir par exemple.

Tout le monde travaille, les séances ont toutes été sérieuses. J'ai trouvé qu'ils étaient tous dans une bonne dynamique « sportive et mentale ». Ils ont l'air d'avoir apprécié le rythme des séances et leurs enchaînements avec en plus la sortie piscine qui a fait beaucoup de bien ;) Ils ont su donner le maximum sur chaque séance. Niveau Récupération, je trouve aussi le groupe très bien, les temps calmes sont bien respectés pour un groupe de 16 à 20 ans. Le coucher a été un peu plus dur que sur les autres stages mais il faisait chaud et c'est l'été.

Je n'ai rencontré aucune difficulté particulière. Les conditions de restauration et d'hébergement étaient très bonnes, la grande salle de « ping » avec les tables montées tout le temps a été très appréciables aussi ;)

Merci à tous (Ligue, Macôn, etc) pour ce très bon stage.

Fabien Filoni