

COMPTE RENDU STAGE BENJAMINS/POUSSINS
DU VENDREDI 1ER ET SAMEDI 2 SEPTEMBRE 2023 A L'ASUL

Liste des participants

JULES CANET P1, CASTELPONTIN
EVAN BOUVIER P1 , MANTHES
NOE LATA GRAY P2, GRESIVAUDAN BELLEDONE
KROL MAXENCE P2, ECULLY
CASSIOPEE ROUELLE P2 , MONQUI PONG
LEO MANGONE B1, ECULLY
HUGO BOURGEOIS B1, THONON
BAPTISTE PROUVOST B1, PLVPB
LUCAS TARDY CHOSSON B1, ANNECY
ENORA MONGIN B1, SASSENAGE
ROBIN ODOUARD B2, ST CHAMOND
ARMAND SALGUES B2, GERLAND
ANTOINE YVON B2, PLVPB
MATHIEU WAGNER B2, CROSSEY
VIGO MORALES B2, LA ROCHE
JEREMIAH SPIRLI B2, CHAMBERY
CHARLES HARAF B2, GERLAND
ELENA DE COL B2, ECHIROLLES
SIRINE GHARSALLAH B2, BOURGOIN
NOEMIE BESSET B2, LE CHAMBON

PLANNING

Vendredi 1 er septembre :

9h30- 10h00 Accueil et prise en main du groupe et Thème du stage
10h00 - 11h50 Séance : mobilité et régularité en CD et RV sous forme de comptage.
11h50 - 12h10 Étirements, retour au calme et sur la séance
12h15 - 13h00 Déjeuner
13h00 - 14h00 Installation en Chambre et repos en Chambre
14h Départ Salle TT
14h10 - 15h30 Séance : jeu en mouvement
15h30 – 16h30 Travail du Service 30' et 30' sur la remise
16h30 - 16h45 Pause
16h45 - 17h40 Travail Physique : atelier jeu de motricité
17h50 – 18h15 Montée/descente
18h15 - 18h30 Étirements et retour sur la journée
18h30 - 20h00 Douche et temps libre (appel à la famille)
20h00 - 20h30 Repas
20h30 - 21h15 Temps libre

21h15 Récupération des portables et coucher

Samedi 02 septembre

7h45 Lever

8h00 – 8h35 Petit déjeuner et départ salle

8h45 – 09h45 Séance : Lecture et réponse appropriées des effets en retour de service.

9h45 -10h15 Travail de la qualité de la poussette.

10h15 – 11h30 Travail du top spin sur balle coupé et du jeu en contre initiative.

11h30 – 12h10 Étirements et retour sur la séance

12h10 – 13h00 Déjeuner

13h00 Départ salle TT

13h10 – 13h30 Échauffement en préparation de la compétition

13h30 – 15h30 Temps compétitif : formule à définir

16h30 – 16h45 Rangement de la salle et retour sur les deux jours du stage.

Ce rassemblement B /P à réuni 15 joueurs (dont 4 poussins) et 5 joueuses (dont 1 poussine) . Il avait pour but de voir un maximum de joueurs(euses) avant le début de saison et de savoir si ils étaient capable de dormir loin de chez eux .

Il a eu lieu à l'ASUL dans la salle spécifique, hébergement est situé à 2 minutes à pieds.

Nous avons commencé, sur la 1ère séance, par un échauffement à la table collectif, ce qui nous à permis d'établir 2 groupes, j'ai pris le groupe 1 et fred le groupe 2 avec les relanceuses , Pour la plupart, ils n'avaient pas beaucoup joué pendant l'été.

J'ai axé mes séances sur la tenue de balle, du déplacement et la touche de balle ,
Tous, se sont montrés appliqués et motivés avec une très grande envie de jouer,

Le lendemain, nous avons réuni les 2 groupes et j'ai pris 2 joueurs pour un travail au panier pendant $\frac{3}{4}$ heure ce qui fait un total de 6 joueurs sur la matinée .

J'ai axé sur la touche de balle et la technique du top CD et sur le service coupé .

L'après midi, nous avons fait une compétition, 4 poules de 5 et demi-finales, finales entre tous les 1er, les 2èmes, les 3èmes ..etc.

Nous avons constaté une très bonne attitude pendant toute la compétition, pas de pleurs, très peu d'énervement et une très grande envie de gagner.

Le stage s'est bien déroulé , à la salle comme dans l'hébergement dans une bonne ambiance.

Merci à Solene, Auriane et Chloé pour avoir relancé et géré tous ces petits stagiaires, pour qui, la plupart étaient une première. Bravo à tous.

Patrick Peillex

Référent des benjamins