

Planning du Stage Ligue 24 au 27 octobre 2023

Le groupe était généralement composé de 12 joueurs, dont 9 identifiés « Ligue ». Nous avons Sacha Bouvier, Benjamin et Nolan Givone comme relanceurs, ainsi que Robin Perli sur une séance. Il y a eu aussi deux joueurs Colombiens qui se sont joints à nous les deux premiers jours. Le groupe était d'un niveau de jeu très homogène. Ils peuvent tous se « tirer la bourre » et c'était vraiment agréable !

Groupes juniors : Romain André-Poyaud et Achille Tronquit et d'Echirolles Eybens, Corentin Chappelet d'Alberville, Victor Zanella de Asptt Romans, Hugo Baillot du Stade Clermontois, Zbigniew Nizio de St Egrève, Malichanh Bonnetterre du TT Bourgoin Jallieu, Nolann Fournot du Pays Rochois Genevois tt, Ulysse Aisac de Hautecloque de Grésivaudan Belledone tt.

Objectif du stage :

Principal : Travail des « trois premières balles » exclusivement avec un peu de travail technique (jeu court notamment)

Secondaire : faire durer la dynamique Ligue pour les juniors en intégrant la relève.

Mardi 24 octobre

| | |
|---------------|---|
| 10h00 - 10h15 | Prise en main du groupe + présentation du programme globale + mise en route |
| 10h15 – 12h30 | Echauffement physique + Echauffement à la table libre + Séance Rythme/déplacement |
| 12h30 – 14h30 | Déjeuner + Sieste (temps calme) à la salle |
| 14h30 - 17h00 | Services remises + Echauffement dirigé à la table + Travail de la remise courte CD |
| 17h00 - 17h15 | Pause |
| 17h15 – 18h10 | Séance Collective : Schème de jeu avec travail jeu « court » CD + Matches |
| 18h10 – 18h40 | Physique collectif avec série brulante (gainage, abdos, pied, dorsaux, etc...) |
| 18h40 – 18h50 | Etirements et retour sur la journée |
| 19h00 – 20h00 | Repas + Retour à l'hôtel |
| 20h00 - 21h30 | Douche, Temps calme tous ensemble |
| 21h30 - 22h30 | Temps calme dans les chambres + Extinction des feux |

Mercredi 25 octobre

| | |
|---------------|--|
| 9h00 - 9h10 | Prise en main du groupe + Programme de la journée |
| 9h10 - 9h30 | Echauffement physique + Echauffement à la table dirigé en mouvement et en ligne |
| 9h30 – 11h30 | Services remises + Travail du flip CD + Schèmes de jeu à partir du Flip CD |
| 11h30 – 11h40 | Pause |
| 11h40 – 12h20 | Montée descente à thème sur le jeu court CD |
| 12h30 - 14h30 | Déjeuner + Sieste (temps calme) à la salle + Intervention sur le « Harcèlement » |
| 14h30 - 17h30 | Services remises + Echauffements en mouvement en diagonal + Schèmes de jeu à partir de services « infirmeries » sur toutes les zones (R, CD et coude) |
| 17h30 - 17h45 | Pause |
| 17h45 – 18h45 | Séance Match formule « Europe-Chine » |
| 18h45 – 19h05 | Etirements et retour sur la journée |
| 19h15 – 20h00 | Repas + Retour à l'hôtel |
| 20h00 - 21h30 | Douche, Temps calme |

| | |
|---------------|---|
| 21h30 - 22h30 | Temps calme dans les chambres + Extinction des feux |
|---------------|---|

Jeudi 26 octobre

| | |
|---------------|---|
| 9h00 - 9h10 | Prise en main du groupe + Programme de la journée |
| 9h10 - 10h00 | Services remises 3 ^{ème} balles + Echauffement physique + Echauffement à la table dirigé |
| 10h00 – 11h30 | Séance « Allemande » avec travail du jeu court et déplacements en profondeur |
| 11h30 – 11h40 | Pause |
| 11h40 – 12h15 | Matches en 3 sets gagnants + étirements |
| 12h30 - 14h30 | Déjeuner + Sieste (temps calme) à la salle + entraînement pour la situation « d'harcèlement » |
| 14h30 - 15h30 | Services remises 3^{ème} balles + Echauffements à mi-distance avec « bataille du terrain » |
| 15h30 - 17h30 | Séance Individuelle sur leur travail TK du moment |
| 17h30 – 17h45 | Pause |
| 17h45 – 18h30 | Schémas de jeu individuels en intégrant le travail technique du moment |
| 18h30 – 19h15 | Matches ou Etirements et retour sur la journée |
| 19h15 – 20h00 | Repas + Retour à l'hôtel |
| 20h00 - 21h30 | Douche, Temps calme |
| 21h30 - 22h30 | Temps calme dans les chambres + Extinction des feux |

Vendredi 27 octobre

| | |
|---------------|--|
| 9h00 - 9h10 | Prise en main du groupe + Programme de la journée |
| 9h10 - 10h00 | Services remises 3^{ème} balles + Echauffement physique + Echauffement à la table libre |
| 10h00 – 12h00 | Schémas de jeu individuels en intégrant le travail technique du moment |
| 12h00 - 14h00 | Déjeuner + Sieste (Temps calme) à la salle |
| 14h00 - 14h30 | « Pièce de théâtre » sur le harcèlement |
| 14h30 -15h30 | 2/3 matchs en 3sets en faisant tourner les joueurs sur différents groupes |
| 15h30 - 16h00 | Bilan de la compétition, du stage, rangement, etc... |
| 16h00 | Fin du stage |

Bilan du stage :

Encore un bon stage, la dynamique est très bonne, ils viennent avec plaisir pour se voir mais aussi pour s'entraîner. Les conditions de jeu étaient très bonnes dans une très belle salle qui donne envie de jouer.

Ils sont de plus en plus autonomes sur leur « ping » mais aussi sur la gestion des « à-côtés ».

Tous les joueurs se sont donnés à fond sur ce stage moins physique mais plus dur mentalement (beaucoup de séances de services/remises qui peuvent être répétitives et pas forcément agréables...). Ils ont je pense (et j'espère) tous compris l'intérêt des trois premières balles même si pour certains ils n'en voient pas encore l'importance pour leur jeu... Les relanceurs ont été importants pour ce travail des premières balles notamment Sacha et Nolan qui ont des balles « dures » sur les premières.

Le groupe était un peu plus fatigué à leur arrivée, et les longs temps dans la salle (sans réelle coupure entre 13h et 14h30) n'ont pas permis une bonne récupération.

Merci pour votre confiance et merci à tous les acteurs pour la mise en place (Ligue, Arténium, etc...) et l'accueil de ce stage.

Fabien Filoni, responsable de la catégorie junior.