

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.