

STAGE GE N° 1



du 10 au 12 Juillet 2017 à MOREE
(manque sur les photos Maxime et Frederic C)

PRESENTATION

Pour son premier stage de la saison 2017/2018, le GE41 s'est réuni du 10 au 12 Juillet à MOREE. 11 jeunes étaient présents avec 8 garçons pour 3 filles. L'encadrement était assuré par Maxime (lundi), Frederic (mardi) Mathis (mercredi) et moi-même. Joueur relanceur : Théo

OBJECTIFS

Les objectifs de ce stage étaient les suivants :

- Présentation du projet
- Evaluation et mise en place des besoins de chacun
- Perfectionnement du bagage technique, physique et psychique

PROGRAMME

- 10H00 / 10H30 : Réveil musculaire, travail physique
- 10H30 / 12H15 : Séance TT
- 12H15 / 13H45 : Pause repas et temps libre
- 13H45 / 14H15 : Services et remises
- 14H15 / 15H30 : Séance TT
- 15H30 / 15H45 : Pause
- 15H45 / 16H45 : Compétition
- 16 H45 : Etirements
- 17H00 : Fin de la journée.

n°1: Réveil musculaire, travail des appuis

La journée commençait par un réveil musculaire (course lente de 5 mn), suivi d'un travail des appuis .
Parcours ,corde à sauter , jeux d'équilibre etc....

n°2 : Séance TT du matin

Mise en place de deux groupes de niveau avec comme contenu des exercices de liaison sur du jeu avec et sans incertitude , puis le travail des services .

n°3 : Services et Séance TT de l'après midi

Toujours avec deux groupes de niveau ,le thème de la séance était le perfectionnement du bagage technique.
De nouveau un travail des services et remise , suivi de la prise d'initiative CD et R .
L'intégration de ses coups techniques sous forme de construction de points fut également travaillée.

n°4 : Compétition

Sous forme de montée et descente en un set de 11 points puis en trois sets gagnants .

BILAN

Tout d'abord je tiens à remercier et ce au nom du comité le club du SC MOREE pour son accueil et la mise à disposition de sa salle .Encore une action supplémentaire qui vient étoffer la volet sportif du projet associatif de l'association. Bravo à eux !!!

Le bilan de ce stage est très satisfaisant. Tous les jeunes se sont entraînés sérieusement et ont donné le meilleur d'eux mêmes.

Attentifs , volontaires sont les mots qui les résument. Nuls doutes que ce stage portera ses fruits dans un avenir plus ou moins proche.

Nous leur avons rappelé les points importants suivants :

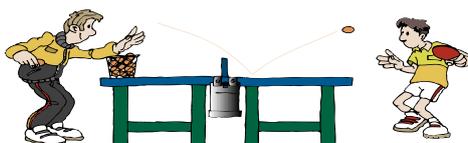
- Travailler d'abord avec les membres inférieurs et ensuite les membres supérieurs.
- Penser constamment à sa posture
- Rester mobile
- Mémoriser toutes les consignes et corrections qui leur ont été données

Nous remercions donc tous les entraîneurs de ces jeunes de prendre également ces remarques en considération.

Je tiens à remercier tous les jeunes pour ce bon moment passé, merci également à tous les cadres pour leur disponibilité, leur enthousiasme, sans eux la qualité de nos actions ne serait pas la même.

Un grand merci à Delphine pour le délicieux goûter qu'elle nous a offert , à Alain, Karine et Frédéric pour le transport des enfants.

BONNES VACANCES A TOUS.....



PROCHAIN STAGE DU 21 AU 24 AOUT A CHAILLES