

STAGE GE N°2



du 21 au 24 Août 2017 à CHAILLES

PRESENTATION

Pour son deuxième stage de la saison 2017/2018, le GE41 s'est réuni du 21 au 24 Août à CHAILLES. 13 jeunes étaient présents avec 8 garçons pour 5 filles. L'encadrement était assuré par Maxime, Steven de l'ETD et moi-même. Francis L stagiaire AF et Eric C relanceur complétaient l'encadrement.

OBJECTIFS

Les objectifs de ce stage étaient les suivants :

- Reprise de l'activité
- Présentation du projet pour les nouveaux
- 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 (excepté le jeudi : compétition)
- 15H30 / 15H45 : Pause
- 15H45 / 16H45 : Compétition (excepté le jeudi : test luc léger)
- 16 H45 : Etirements
- 17H00 : Fin de la journée.

n°1: Réveil musculaire, travail des appuis

La journée commençait par un réveil musculaire en musique (course lente de 5 mn), suivi d'un travail des appuis .Jeu à blanc ,corde à sauter et lattes

n°2 : Séance TT du matin

Celle-ci était collective ,une rotation toutes les 20 mn permettait à chaque jeune de jouer avec l'un des trois cadres. Le reste du groupe avait comme programme : mise en route, travail de différentes liaisons , jeu au robot puis services.

n°3 :Séance TT de l'après midi

Celle ci debutait par un travail de service, puis se déroulant ensuite en trois groupes de niveaux, elle avait pour objectif de perfectionner le bagage technique de chacun sur la rotation avant et arrière .

n°4 : Compétition

Sous différentes formes : montée et descente en un set de 11 points puis en trois sets gagnants .

n°5 : Travail physique :

Le jeudi les jeunes ont passé le test du luc léger afin d'évaluer leurs capacités physiques.

BILAN

Celui-ci est très positif puisque tous les jeunes ont été réceptifs aux différentes consignes et se sont donnés à 100% dans la mesure du possible.

Effectivement ,hormis quelques petits problèmes de santé pour certains qui les ont empêchés, soit de participer au stage ,soit à certaines séquences ,nul doute que ces quatre jours passés ensemble leur auront permis de bien préparer leur saison.

Cependant voici les remarques que l'on a pu faire et sur lesquelles il serait bon que les entraîneurs de ces jeunes veillent :

- La prise de raquette (avec trop de différence entre la prise CD et Revers , ou l'on peut observer en CD une prise ouverte avec l'index debout au milieu de la raquette ,puis en R c'est au tour du pouce !!!!!!!
Ce changement trop important limite la vitesse d'enchaînement CD et R ,et donc tout ce qui peut en découler : action sur la balle , placement etc....)

- L'autonomie (La majorité ne savent pas gérer certaines séquences individuellement ,par exemple l'échauffement en dehors de la table)
- L'utilisation des membres inférieurs (La technique de déplacement et la posture sont à travailler régulièrement)

- Le travail du service (certains manquent de connaissance et de pratique à ce sujet ,sachant qu'a travers cet outil technique qui est quand même la mise en jeu ,les jeunes se familiarisent avec les différentes actions sur la balle et développent ainsi "leur toucher de balle".

Je tiens à remercier Maxime ,Steven , Francis et Eric pour leur disponibilité. Merci également à la maman de Nathan A pour le délicieux goûter de fin de stage. Bravo encore à tous les jeunes .

BON DEBUT DE SAISON A TOUS

PROCHAIN STAGE DU 30 OCTOBRE AU 2 NOVEMBRE 2017 A CHAILLES