

STAGE GE41 N°3



du 27 au 30 Décembre 2016 à Chailles

(manque sur la photo Loise et Nathan)

PRESENTATION

Pour son troisième stage de la saison 2016/2017, le GE41 s'est réuni du 27 au 30 Décembre 2016 à Chailles. 12 des 30 jeunes étaient présents avec une répartition garçons et filles équilibrée. L'encadrement était assuré par Maxime, Florian, Alexis et moi-même de l'équipe technique départementale. Le mercredi 28 Frédéric et Hervé se sont gentiment mis à disposition de l'encadrement pour relancer.

OBJECTIFS

Les objectifs de ce stage étaient les suivants :

- Présentation du projet pour les petits nouveaux
- Individualiser les besoins de chacun
- Sensibilisation des fondamentaux
- Travail vidéo

PROGRAMME

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

n°1: Réveil musculaire, travail des appuis

La journée commençait en musique par un réveil musculaire (course lente de 5 mn), suivi d'un travail des appuis .

Au programme du stage : Jeu à blanc , Parcours , Travail du pied , etc.....

n°2 : Séance TT du matin

Celle ci était collective ,sachant qu'une rotation s'effectuait toutes les 20/25 mn permettant à tous de passer avec un cadre .

Parallèlement à ces rotations individuelles le reste du groupe tournait sur trois ateliers :

Robot , Panier de balles , Jeu en partenariat.

Concernant le contenu du jeu en incertitude et en certitude était mis en place.

n°3 : Séance TT de l'après midi

La séance de l'après midi s'est faite en 3 groupes de niveau.

Elle commençait par le perfectionnement des services puis de remises (25 mn), ensuite pour des besoins personnels celle ci était individualisée.

Le contenu était axé sur les différentes rotations .

n°4 : Compétition

Elle se déroulait en fin d'après midi sous différentes formes : gentlemen ,simple sous forme de montée / descente ou de rencontre en trois sets gagnants.

N°5 : Sports collectifs

Afin de partager un moment avec tout le groupe nous avons opté pour une balle aux prisonniers

BILAN

Le bilan est très satisfaisant. Tous les jeunes se sont entraînés sérieusement.

Il est vrai qu'avec un tel effectif les conditions d'entraînements ont permis de s'arrêter plus longuement dans un premier temps sur les petits parasites à éliminer, puis dans un second la technique à installer .

Tous les enfants ont pu se voir évoluer par le biais de la video, une première pour certains !!!!

A ce sujet nous les avons sensibilisés sur l'aspect physique , puisque comme nous avons pu le signaler dans les bilans précédents ,ce domaine reste encore en retard par rapport au reste des fondamentaux.

Savoir que la posture de leur corps aura sans nul doute des incidences sur l'action balle /raquette et pour eux inconcevable et pourtant

L'occasion pour nous de remercier tous les entraîneurs de ces jeunes de prendre également ces remarques en considération.

Trois jeunes du GD41 venaient en stage pour la première fois et sont repartis enchantés.

Lucie a fêté ses 10 ans, et nous nous sommes tous quittés à l'aube du nouvel an !

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

BONNE ANNEE 2017 A TOUS

