

STAGE GE41 N°5



Du 15 AU 17 FEVRIER A CHAILLES

PRESENTATION

Pour son cinquième regroupement de la saison 2015/2016, le GE41 s'est réuni du 15 au 17 Février 2016 à CHAILLES .
22 jeunes étaient présents : 8 Filles pour 15 garçons ; l'encadrement était assuré par Victoria A, Maxime O, Antoine M,
Jeremy T de l'équipe technique et moi même ,ainsi que Hai comme relanceur.

OBJECTIFS

Les objectifs de ce stage étaient les suivants :

- Entretenir les bonnes habitudes d'entraînement
- Individualiser les besoins de chacun
- Perfectionnement des fondamentaux de l'activité, à savoir l'aspect physique (la posture), technique (les trois premières balles), psychologique (concentration).
- Que les jeunes soient le plus exigeants possible envers eux.

PROGRAMME

- 10H00 / 10H15 : Accueil
- 10H15 / 10H45 : Travail physique
- 10H45 / 12H15 : Séance TT collective
- 12H15 / 13H45 : Pause repas , temps libre, discussion et échanges
- 13H45 / 15H15 : Séance TT par groupes de niveau
- 15H15 / 15H30 : Pause
- 15H30 / 16H00 : Compétition
- 16H00 / 16H45 : Activités diverses
- 16H45 / 17H00 : Etirements,récupération
- 17H00 : Fin de la journée

n°1 : Travail physique

Course lente puis travail par atelier : jeu à blanc, corde à sauter , lattes, gainage , renforcement musculaire.

n°2 : Séance TT du matin

Elle se faisait collectivement, 5 jeunes tournaient toutes les 20 mn avec un cadre relanceur, pendant que les autres s'entraînaient entre eux.

Au programme : situation de jeu en certitude et incertitude, service.

n°3 : Séance TT de l'après midi :

Elle se déroulait par 5 groupes de niveau. Travail des services et des remises ainsi que du travail individualisé en fonction donc des besoins de chacun.

n°4 : Compétition :

Une rencontre en trois sets gagnants sauf le mercredi après midi où de 13H45 à 16H30 des formules compétitives étaient mises en place : Montée et descente en un set gagnant ,en doubles puis en gentleman.

N°5 : Activités diverses

- Sport collectif balle au prisonnier (mardi)

BILAN

Les jeunes ont fait un très bon stage puisqu'ils ont atteint les objectifs fixés .

Félicitations à eux car ils ont su maintenir cette concentration ,cette exigence qu'on leur avait demandée en début de stage.

Effectivement, il ne faut pas se contenter voire se satisfaire du minimum ,et il est vrai que pour certains les résultats sont là pour le rappeler.

Après le repas du midi un moment de discussion et d'échange fut fait afin que les jeunes puissent donner quelques informations sur leur volume d'entraînement, leurs motivations et leurs objectifs.

Voici ce que l'on a pu noter:

- 6 jeunes présents ne s'entraînent qu'une fois par semaine, 9 deux fois , et 7 entre trois et 5 fois.
- la plupart de leurs séances sont des séances collectives.
- leurs objectifs sont soit des objectifs de points classements , ou de niveau régional ou national au criterium fédéral ou autres échéances de fin de saison ,mais reste des objectifs à court terme.

Matériellement nous avons utilisé les balles plastique lors des séances du matin et lors des matches de l'après midi, et le robot sur les séquences de jeu sans incertitude.

En conclusion il faut que les jeunes continuent à améliorer :

- leurs différents coups techniques mais également l'action sur la balle
- leur posture car celle ci est primordiale et elle a des répercussions sur le moment du contact balle / raquette .
- la gestion d'un match, sa préparation et son déroulement.

Merci donc à tous les jeunes pour ce très bon moment passé en leur compagnie.

Je tiens également à remercier les membres de l'équipe technique départementale : Victoria A, Antoine M, Maxime O, Jeremy T pour leur disponibilité

Merci également à Hai le papa de Qi pour ses qualités de relanceur et à Laurent celui de Paul pour le délicieux goûter qu'il nous a offert pour clôturer ce stage.

BONNE CONTINUATION A TOUS ET RENDEZ VOUS AU

PROCHAIN STAGE DU GE41 DU 07 AU 09 AVRIL AVEC HEBERGEMENT AU CRJS DE BLOIS