

STAGE GE 41 N°4



du 29 au 31 Décembre 2014 à CHAILLES

PRESENTATION

Pour son quatrième stage de la saison 2014/2015, le GE41 s'est réuni du 29 au 31 Décembre 2014 à CHAILLES.

17 des 30 jeunes étaient présents : 9 filles et 8 garçons. L'encadrement était assuré par Steve R, Laurent T, Pascal G , Alexis B et moi-même de l'équipe technique départementale. Le mardi l'encadrement était complété par Romaric D membre de l'ETD et de deux relanceurs : Thierry D puis Frédéric C.

OBJECTIFS

Les objectifs de ce stage étaient les suivants :

- ▮ Améliorer le coup droit : la prise de l'initiative
- ▮ Améliorer les services et les remises de services
- ▮ Diversifier le partenariat et l'adversité
- ▮ Travail spécifique à la table

PROGRAMME

- ▮ 10H00 /10H30 : Réveil musculaire, renforcement, travail des appuis.
- ▮ 10H30 /11H00 : Services et remises de services
- ▮ 11H00 /12H15 : Séance TT
- ▮ 12H15 /13H45 : Pause repas
- ▮ 13H45 /14H00 : Services
- ▮ 14H00 /15H30 : Séance TT
- ▮ 15H30 /15H45 : Pause
- ▮ 15H45 /16H30 : Constructions de points
- ▮ 16H30 /17H00 : Etirements et fin de la journée.

n°1: Réveil musculaire

La journée commençait par un réveil musculaire (course lente de 5mn), puis quelques étirements et un travail spécifique des appuis afin de développer la tonicité.

n°2 : Services et remises

Dans un premier temps travail d'un service à rotation arrière, puis ensuite combiné avec un effet latéral en CD ou Revers. Dans un deuxième temps la même chose en rotation avant.

Le travail des remises a été effectué sur des services longs dans le coup droit.

n°3 : Séance TT du matin

Elle se faisait collectivement en un seul groupe, parallèlement les jeunes passaient 15 mn avec un relanceur. Son objectif était : travail de la posture en coup droit et en pivot par le biais d'exercices en certitude.

n°4 : Séance TT de l'après midi

La séance de l'après midi s'est fait par groupe de niveau.

Cette organisation a permis de mettre en place un travail individuel sur la prise de l'initiative en coup droit et d'inclure ce dernier dans différents enchainements.

n°5 : Constructions de points

Comptage de points à thème, avec une organisation particulière qui a permis de mettre en avant la valeur d'un point disputé .Chaque point à l'entraînement doit être joué avec beaucoup d'intensité et d'application.

BILAN

Avec un taux de participation plus important que la saison passée à la même époque ,celui ci nous prouve l'envie des enfants à s'entraîner .

A noter que sur les huit enfants qui ont participé aux Minicom's, sept d'entre eux étaient présents !!!!

L'objectif de ces stages qui est d'accompagner les jeunes dans leur apprentissage tout au long de la saison est atteint grâce à leur envie et à leur fidélité permanente.

Effectivement dans une discipline très technique comme la nôtre, il est préférable d'avoir les enfants le plus souvent possible.

Dans un deuxième temps, il est vrai que cette période doit permettre aux jeunes de se reposer un peu mais pas de trop afin de rester compétitif dès le mois de Janvier.

Nous sommes peut être à la mi saison dans le temps, mais en ce qui concerne les compétitions ,la deuxième phase est bien plus chargée que la première.

Tout le groupe a fait un excellent stage, plein d'envie et d'abnégation. Il est vrai que le fonctionnement proposé avec un encadrement en fonction est un atout.

A noter que mercredi après midi le programme était différent des jours précédents , puisqu'un temps de jeu libre à la table était prévu (jeu en double, défis etc..),.suivi de deux sports collectifs.

A présent, il faut veiller à entretenir tout le travail effectué et continuer à le perfectionner.

Je tiens à remercier tous les jeunes, ainsi que l'encadrement : Steve, Laurent , Pascal, Alexis , Romaric ainsi que Thierry et Frédéric pour ce très bon moment passé.

TRES BONNE ANNEE A TOUS EN ESPERANT QUE CELLE CI VOUS

APPORTE TOUS LES RESULTATS QUE VOUS SOUHAITEZ.

PROCHAIN STAGE DU GE 41 DU 02 AU 04 MARS A CHAILLES