

STAGE GE N°6



Du 07 au 10 Mai au CRJS de SALBRIS avec nos amis du comite du Loiret

PRESENTATION

Pour son sixième et dernier stage de la saison 2017/2018, le GE41 s'est réuni du 07 au 10 Mai au CRJS de SALBRIS .

Celui ci s'est déroulé en partenariat avec le comité du Loiret et ce pour la deuxième année consécutive et avec hébergement.

L'effectif était de 14 jeunes pour le CD 45 (2 F et 12 G) et 6 pour le 41 (5F et 1G).

L'encadrement était assuré par Celien PALLLOT (Formation DJEPES) ,Théo CORBEAU (JAF) , Gregory LEBAS (CTD 45) et moi même.

OBJECTIFS

Les objectifs de ce stage étaient les suivants :

- Diversifier les partenaires et adversaires d'entrainement
- Perfectionnement du bagage technique, physique et psychique
- Préparation des compétitions de fin de saison,

PROGRAMME

7H00 : Réveil
7H15 / 7H40 : Réveil musculaire
8H00 / 8H30 : Petit déjeuner
9H00 / 10H30 : Séance TT
10H30 / 10H45 : Pause
10H45 / 11H45 : Séance TT
12H00 / 13H00 : Repas
13H00 / 14H00 : Temps calme ,sieste
14H30 / 16H00 : Séance TT
16H00 / 16H30 : Goûter
16H30 / 18H00 : Séance TT
19H00 / 20H00 : Dîner
20H30 / 21H00 : Service ou Renforcement musculaire
21H30 / 22H30 : Coucher

n°1: Réveil musculaire

La journée commençait par un réveil musculaire à l'extérieur : course lente alternée avec des mouvements articulaires afin de réveiller l'organisme et de préparer le corps à l'effort.

n°2 : Séance TT du matin en deux parties

Objectifs : Perfectionnement de la technique de déplacement , posture maintien de l'équilibre.

Excepté celle du lundi matin ou celle ci s'est déroulée par comités ,les séances étaient organisées en quatre groupes de niveau :

- Perfectionnement de la technique de déplacement , correction de la posture etc...
- Mise en place de situations en jeu avec certitude et incertitude.
- Comptage de points en relation avec les objectifs de la séance.

n°3 :Séance TT de l'après midi

Objectifs : Perfectionnement du bagage technique ,actions sur la balle .

Elle se déroulait par groupe de niveau au nombre de quatre permettant ainsi un travail individualisé.

- Travail des services : libres et imposés
- Travail des remises
- Travail au panier de balles des rotations avant et arrière
- Mise en situation : constructions de points

n°4 : Séance TT formule "Compétition"

Objectifs : Perfectionnement de la concentration, combativité , aspect tactique

Sous différentes formes : poule de 4 en deux ou trois sets gagnants avec montée et descente etc.....

BILAN

Les jeunes ont fait un excellent stage ,tous ont été volontaires et appliqués afin que ce stage leur apporte tout ce dont ils ont besoin pour progresser, et ce malgré des différences d'âges et de niveaux importants !!

Nos jeunes ont su supporter la charge de travail assez conséquente et ont puisé dans leurs ressources, un grand bravo à eux !!

Cependant sur le plan physique, il faut continuer à veiller sur l'équilibre du corps et sa posture afin que celle ci n'ait pas d'incidence sur le contact balle/raquette et tout ce qui peut en découler.

Une autre remarque générale mais qui concerne les jeunes ayant un niveau plus élevé mais que tous peuvent prendre malgré tout en compte , est qu'il ne faut pas oublier la base du tennis de table et ses coups élémentaires .

Regarder du tennis de table de haut niveau est très enrichissant ,mais attention de ne pas systématiquement reproduire ce que les champions font ,car avant de jouer de cette manière ils ont appris les coups élémentaires!!!!.

BONNE FIN DE SAISON A TOUS